सद्ज्ञान ग्रन्थ माला का ८ वां पुष्प—

भोग में योग

सत्य
प्रेम
न्याय

अखण्ड ज्योति
-मथुरा-

—डा० भगवान स्वरूप वर्मा 'शूल'

सद्ज्ञान ग्रन्थमाला का आठवाँ पुष्प—

भोग में योग

(नितान्त गोपनीय और निजी)

केवल वयस्क विवाहितों को एकान्त में पढ़ने के लिये।

लेखकः—

डाक्टर भगवानस्वरूप वर्मा 'शूल'

प्रकाशक—

'अखण्ड ज्योति' कार्यालय, मथुरा

तृतिय वार } सन् १९४६ ई० { मूल्य छै आने

राम नारायण प्रेस मथुरा में पं० राधा रमण भार्गव के प्रबन्ध से छपा।

निवेदन

गृहस्थ-जीवन में दाम्पत्ति सम्बन्धों का मुख्य स्थान है जिस घर में पति-पत्नी में कलह है,वहघर प्रायः श्मशान जैसा अप्रिय बना रहता है। देखा गया है कि स्त्री को जब वह सुख नहीं मिलता जिसके लिये स्त्री पुरुष विवाह बन्धन में बँधते हैं तो उसे दुःख होता है और अपने पति से असंतुष्ट रहती है। यह असंतोष कई बार बहुत ही कटुरूप धारणकर लेता है। इन्द्रिय भोग का विषय गोपनीय होने के कारण यद्यपि दोनों में से कोई स्पष्टतः कुछ नहीं कहता परन्तु वह रोष और अशक्तता कलह के अन्य रूप धारण करती है।

वर्तमान वातावरण के दूषणों से प्रभावित नवयुवक अपना सत्यानास करलेते हैं और आगे चलकर जब उन्हें अपनी बर्बादी के दुखःद परिणाम भोगने पड़ते हैं तो वे अत्यन्त दुःखी होते हैं दुखी व्यक्ति विवेक खो बैठता है। ऐसे विवेक हीनों को धूर्त विज्ञापन बाज अपनी लच्छेदार बातों में फांस लेते हैं और उनका धन और स्वास्थ बर्बाद करते रहते हैं अन्ततः उन्हें किसी काम का नहीं छोड़ते। ऐसे दुखित नवयुवक बन्धुओं की संख्या कम नहीं हैं। उनके उचित पथ प्रदर्शन के लिये इस पुस्तककी रचना की गई है। इस बात के लिए हम आदि से अन्त तक प्रयत्नशील रहे हैं कि अपने कष्ट को दूर करने में पीड़ित बन्धु सरलता पूर्वक अपने आप समर्थ हो सकें। इसलिए सुगम और अनुभूत बातों का ही उल्लेख किया गया है।

हमारा विश्वास है कि यह पुस्तक हताश नवयुवकों के दाम्पत्ति-जीवन को सफल बनाने में एक क्रियात्मक मदद दे सकेगी और अनेक परिवारों में फिर से आनन्दमय जीवन का स्रोत बहावेगी।

१ जनवरी सन् ४१ ई० — भगवान स्वरूप शर्मा 'शूल'

भोग में योग

विषय प्रवेश

भोग इन्द्रियों का विषयहै। सभी इन्द्रियां अपने अपने भोगों को भोगतीहैं। इनमें से कुछ तो तात्कालिक कार्यों के फल होते हैं और कुछ प्रारब्ध-कर्मों के। दसों इन्द्रियों के अलग अलग भोगों की चर्चा इस छोटी सी पुस्तक में नहीं होसकती इसके लिये एक स्वतन्त्र ग्रन्थ चाहिये। यहां तो हम मनुष्य को सब से प्रवल इन्द्रिय के सम्बन्ध में कुछ लिखेंगे। स्वादेन्द्रिय और कामेन्द्रिय दो का स्थान ऊंचा है स्वादेन्द्रिय जीवन को कायम रखतीहै और कामेन्द्रिय उसकी दिशा का निर्माण करती है। मुख आमद हैं तो शिश्न खर्च। खर्च के मर्म को हम जान लें, तो थोड़ी आमदनी होते हुए भी धनी बन सकते हैं। देश व्यापी दरिद्रता के समय में उत्तमोत्तम बहुमूल्य भोजनों के गुण गान करना व्यर्थ है। जैसी कुछ भी आमदनी है उसी में से ठीक रीतिसे खर्च चलालिया जाय तो दुर्दशा मिट सकती है। साग सत्तू खाकर भी यदि हम वीर्य रक्षा करते रहें तो स्वस्थ और बलवान रह सकते हैं। आगामी पृष्ठों में हम वीर्य रक्षा के भी गुणगान न करेंगे, क्योंकि हर कोई जानता है कि वीर्य जैसी बहुमूल्य वस्तु शरीर में दूसरी नहीं है। किन्तु वह कामोत्तेजना पर काबू करना नहीं जानता और बलात वीर्यपात

के मार्ग में खिंच जाता है। इसके लिये कुछ ऐसे अनुभूत उपाय बताये गये हैं, जिनके अभ्यास से वीर्य रक्षा बहुत ही सरल हो सकती है।

मैथुन की मर्यादा को भङ्ग करने के कारण आज का अधिकांश जन समाज गुप्त रोगों में ग्रसित है इनमें से स्वप्नदोष प्रमेह, शीघ्र पतन और नपुन्सकता की बहुत ही अधिकता दृष्टिगोचर होती है। इसके कारण असंख्य स्त्री पुरुषों के जीवन दुःखमय बने हुए हैं और वे मृतकों जैसा जीवन व्यतीत कर रहे हैं। इन रोगों के कारण जन समाज की आत्मा बहुत ही दुख पारही है। यद्यपि यह विषय गोप्य समझा जाने के कारण व्यथाओं को भी छिपा कर रखा जाता है। इन चारों ही रोगों पर हमने पर्याप्त प्रकाश डाला है और प्राकृतिक एवं मानसिक विधियों से उन्हें निर्मूल करने की विधियां बताई हैं।

कई स्थान पर कामकला के सम्बन्ध में हमें अधिक स्पष्ट लिखना पड़ाहै। इससे वहां कुछ अश्लीलता सी प्रगट होती है। परन्तु इसमें हमारा दोष नहीं है हम विशुद्ध भावनाओं के साथ इस विज्ञान की आवश्यक जानकारियों से उन विवाहित व्यक्तियों को परिचित कराना चाहते हैं जो इस जानकारी के बिना अपना दम्पति जीवन दुखमय बना लेते हैं। सूत्र रूप में लिख देने पर लोग समझ न पाते और विषय अधूरा रह जाता इसलिये अधिक स्पष्टीकरणकी आवश्यकता प्रतीत हुईहै। भाषा को अधिक से अधिक संयत रखते हुए विषय प्रवेश किया गया है शीघ्र पतन सम्बन्धी उपायतो इतनेमहत्वपूर्ण हैं कि इसके कुछ अंश मात्रकी जानकारी को कई व्यवसायी पर्याप्त फीस लेकर बतातेहैं और इनकी शिक्षा देकर वे हजारों रुपये कमा रहे हैं हमारा उद्देश्य जनता जनार्दन की सेवा करना मात्र है, अतएव

इस शिक्षा की कोई अतिरिक्त फ़ीस न रखकर केवल कागज़, छपाई मात्र पुस्तक का मूल्य रखा गया है। यह अपने विषय की इतनी अधिक गुप्त जानकारी बताने वाली पहली पुस्तक है। आशा है कि इससे लोगों को पर्याप्त लाभ होगा। सुजाक आतिशक जैसे रोगों का उल्लेख इस पुस्तक में नहीं किया गया है, क्योंकि यह रोग सर्व साधारण के नहीं, वरन कुछ ख़ास व्यक्तियों के हैं। उन्हें इन रोगों के लिये लेखक से अलग सम्मति लेनी चाहिए।

वीर्य रक्षा के सरल साधन !

भोग एक सामायिक क्रिया है और योग सदैव पालन करने योग्य है। मैथुन एक उद्देश्य और आवश्यकता की पूर्ति के लिये है और ब्रह्मचर्य शारीरिक और मानिसिक स्वास्थ्य को ठीक बनाये रहने के लिये। वीर्यपात एक अवसर विशेषके आनन्द के लिए है, किन्तु वीर्य रक्षा जीवन मरण का प्रश्न है। मर्यादा से अधिक वीर्यपात करने का अर्थ निर्बलता और तज्जनित नारकीय यन्त्रणाओं को आमन्त्रण करना है। शरीर का सार वीर्य है, उसको सञ्चित रखकर ही हम सुन्दर स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकते हैं।

किन्तु कई बार ब्रह्मचर्य की रक्षा की इच्छा रखते हुए भी लोग इन्द्रिय उत्तेजनासे विवश होकर वीर्यपात करते हैं। वे पीछे पछताते हैं, और बार बार प्रतिज्ञा करते हैं कि भविष्य में सावधान रहेंगे, किन्तु ज्यों ही उत्तेजना का वेग हुआ कि पिछली सब बातें भूल कर वीर्यपात के मार्ग में प्रवृत्ति हो जाते हैं। ऐसे बन्धुओं की सुविधा के लिये आगे पांच ऐसे नियम बताये जाते हैं, जिनका पालन करने से वीर्य रक्षा को कठिन

समस्या बिलकुल सरल हो सकती है। यह अनुभूत है. पाठक यदि विश्वास के साथ उन्हें अपनावें तो आशातीत सफलता प्राप्त कर सकते हैं।

(१) बज्रोली—मुद्रा

हठ-योग की क्रियाओं में बज्रोली क्रिया का प्रमुख स्थान है। मूत्र मार्ग से जल चढ़ाकर वीर्य वाहिनी नाड़ियों की शुद्धि करने से वीर्य की रक्षा होती है और योगियों के लिये ब्रह्मचर्य का पालन करना सरल होजाता है। मूत्र मार्ग के कोई रोग होते हैं तो वह भी शान्त होजाते हैं। वह क्रिया कठिन हैं और प्रायः योगाभ्यासियोंके ही काम की है। साधारण ज्ञान के मनुष्य बिना योग्य गुरू की उपस्थितिमें यदि उन क्रियाओंका अभ्यास करें, तो लाभ के स्थान से हानि की विशेष आशङ्का है। इसलिये जो विवाहित या अविवाहित सज्जन वीर्य रक्षा करना चाहते हैं किन्तु कामोत्तेजना उन्हें व्यथित करती है, ऐसे सज्जनों को बज्रोली मुद्रा की क्रिया बहुत ही सरल और सब प्रकार की हानियों से रहित है। कामोत्तेजना की शान्तिमें इसका अद्भुत फल आप स्वयं परीक्षा करके देख सकते हैं।

जो व्यक्ति अपनी शारीरिक एवं मानसिक उन्नति करना चाहते हैं, उनके लिए आवश्यक है जीवन की अमूल्य सम्पत्ति वीर्यको बहुतहीसुरक्षा पूर्वकध्यानरक्खें। विवाहित होनेयागृहस्थ रहने का यह तात्पर्य कदापि नहीं है, कि क्षणिक आनन्द के लिए अपने शरीरोंको खोखला कियाजाय। जो विवाहित जीवन व्यतीत करते हैं उन्हें मर्यादा के अनुसार गर्भाधान क्रिया करनी चाहिये और इसके अतिरिक्त यदि अन्य समय में काम वेग हो तो इन्द्रिय तृप्ति में प्रवृत्त न होकर इस उत्पादक शक्ति को

शरीर को बलिष्ठ बनाने, मस्तिष्क का विकास करने एवं आत्मिक बल बढ़ाने में ख़र्च करना चाहिये।

जब शरीर में काम वासना की प्रबल इच्छा उठ रही हो, मन में इच्छाओं का तीव्र वेग उत्पन्न होरहा हो तो तुरन्त ही सीधे बैठ जाओ या चित्त लेट जाओ। देह को ढीला करके बिलकुल शिथिल करदो। छाती गर्दन और शिर बिलकुल एक सीध में रहें। मन को काम वासना सम्बन्धी कल्पनाओं पर से हटा कर प्राण शक्ति के चिन्तन और एकाग्रता में जुटा दो। मुंह बन्द करलो और नाकसे धीरे धीरे स्वासलेना प्रारम्भ करो हृदय पर दाहिना हाथ रखो और उसकी धड़कन को ध्यान पूर्वक अनुभव में लाओ। जितनी देर में छै बार दिल धड़के, उतनी देर में धीरे धीरे एक सांस पूरी तरह खींचो फिर जितनी देरमें तीन बार दिल धड़के उतनी सांस को रोक रखो। तदुपरान्त छै धड़कनों के समय में शनैः शनैः सांस को छोड़दो।

हर एक श्वांस खीचते समय इस प्रकार की भावना करो कि जननेन्द्रिय में से हट कर काम शक्ति मस्तिष्क में पहुंच रही है। अपने मानस नेत्रों से इस प्रकार का आन्तरिक चित्र बनाओ, जिसमें तुम्हें अपना वीर्य मैथुन नाड़ियों में से खिचकर ऊपर जाता हुआ प्रतीत हो। जब तुम कल्पना शक्ति से अपने मन में बड़े बड़े नदो, पर्वतोंऔर विशाल भवन एवं नगरों के चित्र देख सकतेहो, तोयह कुछ भी कठिन नहो है, कि पेड़ू से मस्तिष्क तक जाती हुई नाड़ियों के द्वारा वीर्य शक्ति को मस्तिष्क की ओर चढ़ते हुये अनुभव न करो।

यदि इस उत्पादन शक्ति का प्रयोग तुम्हें शारीरिक उन्नति के लिये करना है, तो दूसरी तरह का मानस चित्र बनाना पड़ेगा। धड़कन गिनते हुए श्वास खींचते समय वीर्य शक्ति को

मेरु दण्डमें जमा होतेहुए देखो। जिस प्रकार इन्द्रियसे मस्तिष्क तक वीर्य शक्ति के पहुंचने की भावना का ऊपर उल्लेख किया गया है उसी तरह शिश्नेन्द्रिय से मेरु-दण्ड तक की नाडियों में यह गमन क्रिया अनुभव करनी होगी।

छः बार की धड़कन में श्वास खींचो और मस्तिष्क या मेरु दण्ड जिस स्थान में अभीष्ट हो उस स्थान पर वीर्यके जमाहोने का चित्र अङ्कित करो। फिर तीन बार की धड़कन में जब तक कुम्भक करना है—श्वांस को रोके रहना है—तब भावना करो कि यह शक्ति मेरु दण्ड या मस्तिष्क में एकत्रित हो रही है। इसके पश्चात छः बार की धड़कन में जब श्वांसको छोडो--रेचक करो तो धारणा करो कि यह शक्ति सम्पूर्ण शरीर में फैल कर स्नायु मण्डल और ज्ञान तन्तुओं में फैलगई है और उन्हें पुष्ट कर रही है। इस क्रिया से स्थूल वीर्यतो ऊपर नहीं चढ़ता, पर उसके भीतर रहने वाली उत्तेजना या चैतन्यता यथार्थ में मन की आज्ञानुसार कार्य करती है और कामवासना के रूप से पोषक शक्ति में परिवर्तित हो जाती है।

इस प्रकार हर श्वास-प्रश्वास के समय उपरोक्त भावनाओं को दुहराओ। केवल एकदो बार करना ही पर्याप्त न होगा वरन् बार बार काम शक्ति के ऊर्ध्व गमन की धारणा करनी चाहिये। इससे कुछ ही देर में इन्द्रिय की उत्तेजना शान्त हो जायगी और वह उत्पादन शक्ति शरीर में एक नवीन उत्साह सञ्चार करती हुई प्रतीत होगी। अनुभव में आया है कि इस परिवर्तन क्रियाका शरीर और मस्तिष्क पर बड़ा आश्चर्यजनक हितकारी प्रभाव पड़ता है।

यह वज्रोली मुद्रा बहुत ही सरल है और काम शक्ति पर विजय प्राप्त करने के लिये पूर्ण परीक्षित है। वीर्य को क्षणिक

आनन्दमें नष्ट होने से रोककर दीर्घायु और बल बुद्धि प्राप्त करने के लिये यह मुद्रा बड़ी सफल सिद्ध होती है।

(२) ऊर्ध्व रेतस् क्रिया

शरीर की प्रधान धातु वीर्य के व्यय होने के दो ही प्रमुख मार्ग हैं। एक शिश्न दूसरा मस्तिष्क। भोगी लोग मैथुन द्वारा वीर्यपात करते हैं और योगी लोग मस्तिष्क द्वारा। चूँकि वीर्य भी एक मल है, यदि उसका किसी प्रकार कुछ भी उपयोग न हो शरीर में योंही पड़ा रहे तो वह कहीं से न कहीं से जरूर फूट निकलेगा। ब्रह्मचारी और योगाभ्यासी लोग ज्ञान योगद्वारा वीर्य को मस्तिष्क में प्रयोग करते हैं. जिस प्रकार दीपक में तेल का उपयोग होने से प्रकाश फैलता है. उसी प्रकार मस्तिष्क में वीर्य का उपयोग होने से जीवन, ज्योति जगमगाती है। जब वीर्य—व्यय का यह एक निश्चय मार्ग निर्धारित हो गया, तो मैथुन सम्बन्धी वेग घटजाता है और ज्ञान मार्ग में ही मैथुन का आनन्द आने लगता है। बड़े बड़े दार्शनिकों, विचारकों अविष्कारकों, वैज्ञानिकों, खोज करने वालों, भक्तों, योगियों विद्याभ्यासियों को कामवासना अधिक नहीं सताती। क्यों कि उनके वीर्य का व्यय होने के लिये एक मार्ग मौजूद है। चिर-कालीन अभ्यास और गहरी अनुभूतिके साथ किसीमानसिककार्य में कोईयदि व्यस्त रहे तो नपुन्सकता तक हो सकती है यह नपु-न्सकता शारीरिक नहीं मानिसिक होती है और उनका अर्थ केवल विषय भोग में उदासीनता एवं अरुचि ही होती है। ब्रह्मचारियों को 'ऊर्ध्व रेता' कहा जाता है। ऊर्ध्व रेता वह है जिसका रेत-वीर्य-ऊर्ध्व अर्थात् ऊपर की ओर मस्तिष्कमें व्यय

होता है। इस प्रकार का ऊर्ध्व रेता होना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रकाशवान् बनाने के लिये बहुत ही महत्व रखता है। जो इसका लाभ एक बार समझ लेता है, वह फिर इन्द्रिय भोग को बहुत ही तुच्छ समझता है, उस दशा में उसे कर्तव्य वश—यदि आवश्यकता हो तो संतानोत्पत्ति के लिए ही शिश्नद्वारा वीर्यपात करना अभीष्ट होता है। प्राचीन काल में स्त्री, पुरुष, केवल संतानोत्पत्ति के लिये कई वर्ष पश्चात् एक दो बार भोग करते थे। आज के समय में यह बात आश्चर्य जैसी प्रतीत होती है, परन्तु यह कुछ भी कठिन नहीं है। यदि मनुष्य अपने वीर्य को मस्तिष्क द्वारा व्यय कर सके तो उसे काम वासना नहीं सताती। एक सुयोग्य अनुभवी आध्यात्मिक विद्वान ने एक बार मुझे बताया था, कि वे विवाहित होते हुए भी कितने ही वर्षों से ब्रह्मचर्य मय जीवन बिता रहे हैं, और इसमें वे दोनों दम्पति बड़े आनन्द का अनुभव करते हैं। इस जमाने की सभ्यता तड़क भड़क और दूषित विचार धारा ने मनुष्यों के मस्तिष्क गन्दे कर दिये हैं, अन्यथा दीर्घकालीन ब्रह्मचर्य धारण किये रहना कुछ विशेष कठिन नहीं है।

जो लोग अपने वीर्य को विषय भोगों की व्यर्थ बातों में व्यय न करने, ब्रह्मचर्य पालन करने की इच्छा रखते हैं, उन्हें स्वाध्याय, विद्याध्ययन, विचार विनयम, और श्रेष्ठ विषयों के पढ़ने लिखने या सुनने सुनाने एवं चिन्तन करने में अपने मस्तिष्क को लगाये रहना चाहिए। ऐसा करने से वीर्य का उचित व्यय मस्तिष्क द्वारा होता रहेगा। और मैथुनेच्छा की प्रबलता न होगी एवं वीर्य की अधिकता से जो स्वप्न दोष आदि होने की आशंका रहती है, वह भी न होगी

२—शीर्षासन

रक्त सञ्चार का प्रधान अवयव हृदय है। प्रवाही पदार्थ स्वभावतः नीचे की ओर बहते हैं। हृदय से उपस्थेन्द्रिय आदि अङ्ग नीचे की ओर हैं इसलिए उनकी ओर रक्त का प्रवाह अधिक रहने के कारण कामवासना अधिक सताती है। मस्तिष्क हृदय से ऊंचा है, इसलिए यहां रक्त की गति इतनी तीव्र नहीं रहती। यदि कभी-कभी गति में उलट फेर कर दिया जाय, तो उससे बड़ा लाभ होता है। भोजन तो सदा ही करते हैं, पर यदि कभी एकाध दिन उपवास कर लिया जाय, तो उसका प्रभाव शरीर पर अत्युत्तम होता है, उसी प्रकार रक्त की गति को यदा कदा नीचे से ऊपर कर देने से मस्तिष्क पर बड़ा अच्छा प्रभाव होता है। मस्तिष्क को नवीन चेतना मिलती है और वह पुष्ट होकर इस योग्य होजाता है कि काम वासना का गुलाम न बने और उसे अपने नियंत्रण में रख सके। शरीर को जो लाभ होते है, वह तो अलग ही हैं।

प्रातः काल शौचादि से निवृत्त होकर किसी शुद्ध वायु के स्थान में जाइये। शिर के नीचे एक मुलायम तकिया या अन्य कपड़ा रख कर किसी दीवार या वृक्ष के सहारे, उलटे होने का प्रयत्न कीजिए अर्थात् इस स्थिति में आजावें कि शिर नीचे और पैर बिल कुल ऊपर होजावे। किसी मनुष्य की सहायता से, उससे पैर पकड़वा कर भी इस आसन को किया जा सकता है। कुछ दिनों के अभ्यास से फिर किसी की सहायता की जरूरत नहीं पड़ती और अपने आप शरीर सध जाता है। इस आसन में अक्सर भूल यह होती है कि गरदन की पीठ वाली हड्डी को लोग टेढ़ी करदेते हैं, इससे हानि पहुंचती है। सिर और कंधों को एक सीध में रखना चाहिए, ताकि गरदन पर मेरु दण्ड

झुकनें न पावे और बिलकुल सीधा बना रहे। आरम्भ पांच मिनट से करके इस अभ्यास को बढ़ाते हुए अधिक से अधिक आध घण्टा तक करना चाहिए। इससे अधिक नहीं।

दुर्बल शरीर वालों, बच्चों, बूढ़ों या स्त्रियों के लिये अर्ध सर्वाङ्गासन भी पर्याप्त है। एक मुलायम चटाई पर चित्त सीधे लेट जावें और दोनों को धीरे धीरे ऊपर उठावें एवम् छाती से नीचे का शरीर बिलकुल ऊपर उठादें। दोनों कोहनियां जमीन पर जमा कर हाथों से कमर को सहारा दें ताकि ऊपर पैर किये रहने में सहायता मिले। यह आधा और सुगम शीर्षासन है। कमजोरों के लिए यह बहुत ही उत्तम है।

इन आसनों से पेट की ख़राबियां, रक्त सञ्चार की गड़बड़ी तो ठीक होती ही है, साथ ही मस्तिष्क का विशेष पोषण होता है। एवं अनावश्यक काम वासना की प्रबलता घट जाती है।

(४) शिर शीतल, पैर गरम

शरीर के जिस अङ्ग में शीतलता अधिक होती है, प्रकृति उसे गरम करने के लिये दौड़ती है। इसलिये वहां रक्त की गति तीव्र होजाती है। डाक्टर लुईकुने की शीतल जल चिकित्सा प्रणाली के लिए जिन अङ्गों को ठण्डक पहुँचाई जाती है उन अङ्गों में रक्त का दौरा बढ़ जाता है, और यह बात निश्चय है कि जिस अङ्ग में खून की गति पर्याप्त होगी वह बलवान और पुष्ट रहेगा।

देह के अन्तिम सिरे दो हैं—शिर और पैर। पैर नीचे होने के कारण उनमें रक्त स्वयमेव पर्याप्त मात्रा में पहुँच जाता है फिर यदि उन्हें ठंडा रखा जाय तो रक्त की गति और भी अधिक बढ़ जाती है। ... ... ऊपर को सिर में खून की गति

कम होजाती है और वह निर्बलता अनुभव करता है दूसरे नीचे की ओर प्रवाह की अधिकता होने के कारण वीर्य नाड़ियों में भी उत्तेजना बढ़ती है। इसलिये ध्यान रखना चाहिये कि पैरों को अधिक समय तक ठण्डा न रखा जाय। पैर धोने के बाद उन्हें पोंछ कर सुखा लेना चाहिये और साधारण तापमान में गरम रखना चाहिए। गरम के मानी आग पर सेंकना नहीं शरीर की स्वाभाविक गर्मी बनाये रहना है, इससे मस्तिष्क पर दबाव नहीं पड़ने पाता।

शिर को शीतल रखने का अर्थ मस्तिष्क में पर्याप्त रक्त पहुचाना है। शिर पर अधिक बोझा लादना, कड़ी धूप में नंगेशिर घूमना, शिरपर गरम पानी डालना अनुचित है। यदि गरम पानी से स्नान करना हो तो शिर पर अधिक न डालें। शीतल जल से स्नान करते समय सब से पहले शिर पर ही पानी डालना चाहिए, तत्पश्चात् किसी अङ्ग पर। जिस प्रकार हो सके मस्तिष्क को गर्मी से बचाते हुए शीतल रखना चाहिये। इससे काम वासना प्रचण्ड नहीं होने पाती।

(५) त्रितिय नेत्रोन्मीलन।

रामायण में कथा है कि कामदेव ने शङ्कर जी को वश में करने के लिये अत्यन्त उग्ररूप धारण किया, और तरह तरह के प्रपञ्चों द्वारा उन्हें वश में करने को हठ करने लगा। उसके प्रयत्न से जब शङ्कर जी जैसे योगी के मन में भी क्षोभ (विकार) पैदा होने लगा तो उन्होंने सबसे पैने हथियार का प्रयोग करके शत्रु कामदेव को मार डाला। कहा है कि—'तब शिव तीसर नयन उघारा। चितवत काम भयेउ जरि छारा॥" अर्थात् जब शङ्कर जी ने तीसरा नेत्र खोला तो उससे दृष्टिपात करते ही कामदेव जल कर भस्म हो गया।

यह तीसरा नेत्र केवल शंकर जी के पास ही नहीं वरन् हर एक व्यक्ति के पास है। शिवजी के चित्र में मस्तिष्क पर यह तीसरा नेत्र दिखाया गया है। इसका दूसरा नाम "विवेक की आंख" भी है। एक प्रसिद्ध दोहे का अंश है कि "फूटी आंख विवेक की, कहा करै जगदीश।" मस्तिष्क में तीसरा नेत्र दिखाकर चित्रकार ने स्पष्ट कर दिया है, कि इसका तात्पर्य विवेक की आंख-ज्ञान दृष्टि से है। बेचारे कामदेव की सारी उछल कूद वहीं तक है जहां तक कि यह नेत्र नहीं खुलता। जहां तीसरा नेत्र खुला नहीं कि काम जलकर भस्म हुआ नहीं।

ब्रह्मचर्य पालन करने के सम्बन्ध में विवेक दृष्टि यह है कि 'दिमागी' ऐयाशी को छोड़ दिया जाय, स्त्री जाति के सम्बन्ध में माता, बहिन और पुत्री की भावना करनी चाहिए। किसी स्त्री को देखकर या उसका स्पर्श करके वासना पूर्ण विचार उत्पन्न हो तो तुरंत ही उसकी आयु के अनुसार उसमें माता, बहिन, या पुत्री भाव का आरोपण करना चाहिये। जिस स्त्री के जिन अङ्गों पर मन बार बार जावे, माता या बहिन के उन्हीं अङ्गों को उनके साथ मिलाते हुए एकीभाव करना चाहिये और मन को धिक्कारना चाहिये। इससे तुरन्त ही वासना शान्त होती है।

पं० श्रीराम शर्मा आचार्यने अपनी 'स्वस्थ और सुन्दर बनने की अद्भुत विद्या में कुछ पंक्तियां बड़ी ही महत्वपूर्ण लिखी हैं, उन्हें नीचे ज्यों का त्यों दिया जारहा है :—

"जब तीव्र कामेच्छा हो रही हो तो खड़े हो जाओ और टहलने लगो। मन ही मन गायत्री मन्त्र का जप करो और अपने मनमें किसी पूज्य गुरुजन का ध्यान करके उसके निकट उपस्थित होने की कल्पना करो। मानो तुम उन पूज्य महानुभाव के समक्ष उपस्थित होकर उनसे किसी गूढ़ महत्व पूर्ण विषय पर बात चीत

कर रहे हो। एक बाल ब्रह्मचारी महानुभाव अपना अनुभव बताते हुए कहते हैं कि जब मुझे काम वासना सताती है, तो मैं देह की नश्वरता का अनुभव करता हूं। मानों मेरा शरीर मरा हुआ पड़ा है उसे छूने और देखनेसे भी घृणा मालूम होती है। वे कहते हैं कि एक बार मैंने एक अनाथ मनुष्य का मृत शरीर पड़ा हुआ देखा था, उसमें कीड़े कुलबुला रहे थे और बड़ी तीव्र दुर्गन्ध आरही थी। अपने शरीर का भी जब मैं वैसा ही स्वरूप देखता हूँ तो क्षण भर में वासना शान्त हो जाती है।

वीर्य रक्षा के अन्य साधारण नियम स्वप्न दोष प्रकरण में लिखे गये हैं। उनका पालन करने से आसानी के साथ ब्रह्मचर्य का पालन किया जा सकता है।

पुरुषों के गुप्त रोगों में चार रोग बहुत अधिक परिमाण में देखे जाते हैं (१) स्वप्न दोष,(२)प्रमेह, (३) शीघ्रपतन(४)नपुंसकता। यद्यपि इनके कारण अलग अलग हैं, तो भी इनके कारण शरीर दिन२ क्षीण होता जाता है और संभोग में असमर्थता आने लगती है। आगे इन चारों की अलग अलग विवेचना करते हैं।

स्वप्न दोष।

स्वप्न में वीर्य पात होजाना स्वप्नदोष कहलाता है। इसके कई कारण हैं। छोटी उम्र से ही वीर्य निकालने लगने से वीर्यवाहिनी नाड़ियां ढीली पड़जाती हैं, और वीर्य की थोड़ी सी उत्तेजना को भी रोकने की उनमें सामर्थ्य नहीं रहती। निर्बलता के कारण वीर्य भी इतना पतला होजाता है, कि थोड़ी देर

काम वासना सम्बन्धी विचार करने,गरम या तीक्ष्ण पदार्थ खाने,
अथवा कब्ज होने पर शरीर में जो गर्मी पैदा होती है उसे नहीं
सह सकता और पिघल कर नीचे आ जाता है। कुनैन आदि
गरम दवाइयों का अधिक सेवन करने, मांस, मदिरा खाने से भी
स्वप्नदोष की व्याधि लग जाती है । हर समय कामवासना
सम्बन्धी बुरे विचार करना इसका मुख्य कारण है। यदि विचारों
को शुद्ध रखा जाय तो मैथुन सम्बन्धी स्वप्न न आवेंगे और इस
प्रकार के स्वप्न न आने पर स्वप्न दोष नहीं होता।

जो लोग बहुत दिनों से मैथुन करते रहे हैं और फिर वे
उससे वञ्चित हो जायँ तो उनका वीर्य स्वप्नदोष द्वारा निकलने
का प्रयत्न करता है। ब्रह्मचर्य तो आरम्भ से ही धारण किया
जा सकता है। किन्तु मैथुन का चस्का लग जाने पर उस समय
तक उसका पूर्ण रूप से पालन करना कठिन है, जब तक कि
इन्द्रियों में कुछ शिथलता आकर वानप्रस्थ आश्रम के योग्य
अवस्था न हो जाय। युवावस्था में जो लोग ब्रह्मचर्य से रहना
चाहें उन्हें अपने आचार विचारों में बड़ी भारी सावधानी रखनी
होती है। मध्यम श्रेणी का जीवन बिताते हुए सम्भोग के
अभाव में स्वप्नदोष होने लगता है। ऐसे लोगों को यदि
महीने में एक दो बार स्वप्नदोष हो जाय, तो उन्हें कुछ भी
चिन्ता न करनी चाहिए। इतना होना स्वाभाविक है । इसमें
उन्हें कोई विशेष हानि नहीं होगी। बहुत आयु तक निरन्तर
संयम रखने पर यदि शरीर में बहुत अधिक मात्रा में वीर्य
इकट्ठा हो जाय और उसका कोई ठीक उपयोग न हो तो भी वह
स्वप्न में प्रवाहित होने का मार्ग ढूँढ़ निकालता है।

स्वप्नदोष दूर करने के उपाय।

(१) विचारों को पवित्र रखिए। गन्दे उपन्यासों, अश्लील वार्तालाप, सिनेमा, थियेटर, नाच, तथा बुरे लोगों के सत्संग से बचते रहिए।

(२) शाम को पेट हलका रखकर सोइये। कब्ज के कारण पेट की गैसें मस्तिष्क तक उड़ उड़ कर पहुँचती हैं और नींद में विघ्न उपस्थित करती एवं बुरे स्वप्न लाती हैं। इसलिए सोने के समय से कम तीन घन्टे पूर्व भोजन कीजिये जिससे वह निद्रा से पूर्व ही पच जाय।

(३) संध्या को भोजन हलका, सादा और सुपाच्य हो। गरिष्ट, रूखी, तीक्ष्ण और वायु पैदा करने वाली चीजें इस समय कदापि न लेनी चाहिये। जिन्हें स्वप्न दोष होता है, उन्हें दूध प्रातः काल पीना चाहिये। शाम को पीना हो तो भोजन से कम से कम तीन घन्टे पूर्व पीवें। उर्द की दाल, मांस, मिठाई, तेल चरपटे पदार्थ आदि गरम और गरिष्ठ पदार्थ तो रात्रि के भोजन में होने ही न चाहिए।

(४) सोने से पूर्व यदि मल मूत्र त्यागने की जरा भी इच्छा हो तो उससे अवश्य निवृत्त होलें।

(५) हो सके तो ठन्डे जल से स्नान करके सोवें अन्यथा जंघा, पैर, पेडू और गुप्तेन्द्रिय को तो धोकर ही सोवें।

(६) रात्रि को किसी समय पेशाब की इच्छा हो तो जरा भी आलस्य न करके तुरन्त ही पेशाब करें। कई लोग इच्छा को दबाये आलस्य में पड़े रहते हैं। इससे इन्द्रिय में उत्तेजना बढ़ जाती है और झपकी आते ही स्वप्नदोष होजाता है।

(७) शौच के समय मूत्रेन्द्रिय को भी खोल कर उसको अन्दर से अच्छी तरह धो लिया करें। सुपारी के चक्कर में जो

सफेद-सफेद मैल इकट्ठा होता है। यदि उसे साफ़ न किया जाय, तो खुजली मचती है और उसकी गर्मी में स्वप्नदोष हो जाता है।

(८) ध्यान से देखें कि मल में सफेद सफेद कीड़े (चनूने) तो नहीं जाते। इन कीड़ों के कारण भी स्वप्नदोष होता है। यदि यह कीड़े दिखाई पड़ें, तो कांजी या नमक मिला छाछ पीनी चाहिये या हलके एक दो दस्तों की कोई दवा लेकर पेट को साफ कर लेना चाहिए।

(९) जब नींद पूरी हो चुकती है और अर्द्ध निद्रित अवस्था रहती है उस समय प्रायः २-४ बजे प्रातः स्वप्नदोष होता है। इसलिये देर से सोने और जल्दी उठने की आदत डालनी चाहिये। साधारणतः ६—७ घण्टे सोना पर्याप्त है।

(१०) ऐसी सवारियों का प्रयोग कम करें, जिनसे जांघों में और मूत्रेन्द्रिय के आस-पास रगड़ पैदा होती है। घोड़ा, ऊँट तथा साइकिल की सवारी का कम उपयोग करें।

(११) सदा करवट के बल सोना चाहिये। पेट या पीठ के बल सोना हानिकारक है।

(१२ तङ्ग जूते न पहिनें। लकड़ी के खड़ाऊँ पहिन कर चलने का अभ्यास करना स्वप्नदोष के लिए बहुत ही अच्छा उपचार है। इससे वीर्य वाहिनी नाड़ियों का सङ्कोचन होता है।

(१३) एकान्त में न तो रहें और न सोवें। एकान्त स्थान में सोने से बुरे विचार अधिक आते हैं और स्वप्नदोष का भय रहता है।

(१४) भांग, तम्बाकू, गांजा, चरस, ताड़ी, शराब आदि भूल कर भी सेवन मत कीजिए। इनकी गर्मी सीधी वीर्य तक पहुंचती है।

(१५) शरीर पर तेलकी मालिश कम करें और न पैर फैला कर अग्नि पर तापें।

(१६) तमाम दिन छाया में पड़े रहना, धूप को शरीर पर लगने ही न देना, परिश्रम न करना, निठल्ले रहना, स्वप्नदोष के रोगी के लिये बहुत बुरे हैं।

(१७) मिठाई का सेवन जितना होसके कम करना चाहिये।

(१८) गर्म जल से स्नान न करना चाहिये।

(१६) शरीर की गर्मी यदि बाहर नहीं निकलती और त्वचा के आस-पास ही जमा रहती है, तो उसके कारण भी वीर्यपात हो जाता है, इसलिए अधिक कपड़े न लादने चाहिएँ और शरीर को खूब रगड़-रगड़ कर शीतल जल से स्नान करना चाहिए, जिससे गर्मी अच्छी तरह बाहर निकल जाय।

(२०) लँगोट न बांधना चाहिए और न धोती को इतनी कड़ी बांधना चाहिए, जिससे गुप्तेन्द्रिय पर दबाव पड़े। ऐसा करने से जङ्घाओं की गर्मी रुककर एकत्रित हो जाती है और नाड़ियों में अनावश्यक उत्तेजना पैदा होती है।

(२१) कई लोगों को बार बार इन्द्रिय स्पर्श करने की आदत होती है। वे अकारण अपना हाथ जङ्घाओं के मध्य रक्खे रहते हैं। इस आदत को छोड़ना चाहिये। हाथ की गर्मी से इन्द्रिय में दाह उत्पन्न होता है।

(२२) कोई मनुष्य यह सोच कर सोवे कि रात को मेरी आंख इतने बजे खुल जाय, तो उसकी आंख उसी समय खुल जाती है। उसी प्रकार यदि कोई यह शङ्का करता हुआ सोवे कि कहीं इतने बजे मेरी आंख न खुल जाय, तो ज़रूर उतने ही बजे आंख खुल जायेगी। यही नियम स्वप्नदोष के सम्बन्ध में भी लागू है। जो व्यक्ति बार बार यह शङ्का करता हुआ सोता है कि कहीं मुझे स्वप्नदोष न हो जाय, आज मैंने उर्द की दाल खाली है, कहीं वीर्यपात न हो जाय, तो ज़रूर उसे वीर्यपात हो जावेगा। इसलिए स्वप्नदोष के रोगी को उचित है कि किसी प्रकार की आशङ्का

करता हुआ न सोवे, चाहे रोज स्वप्नदोष होता हो पर उससे भयभीत न हो। मुझे किसी प्रकार का रोग है, इस शङ्का को छोड़ कर प्रसन्न चित्त सोने से स्वप्नदोष जल्दी नहीं होता।

कई मनुष्य सोचते हैं, जब स्वप्न में ही वीर्य निकल जाता है, तो क्यों न मैथुन करते रहें। यह उनकी भूल है। स्वप्नदोष में वीर्य की मात्रा बहुत कम जाती है और एलब्यूमिन आदि पदार्थ उसमें अधिक होते हैं, किन्तु प्रत्यक्ष मैथुन में वीर्य का भाग ही अधिक होता है और अधिक मात्रा में भी जाता है। इस प्रकार स्वप्नदोष की अपेक्षा प्रत्यक्ष मैथुन से शरीर को हानि अधिक होती है। स्वप्नदोष की अधिक चिन्ता न करते हुए उसे रोकने के उपाय करने चाहिए। जो लोग इस रोग को बड़ा भयङ्कर या घातक समझते हैं उन्हें मानसिक सन्देह बढ़ जाता है और वास्तविक रोग की अपेक्षा वह भय शरीर को अधिक क्षीण करने लगता है। महात्मा गांधी ने एक स्थान पर कहा है—'स्वप्नदोष की अधिक परवाह न करते हुए अपने वीर्य की रक्षा करो।' यह रोग इतना घातक नहीं है कि इससे किसी की मृत्यु हो जाय या अन्य कोई भयङ्कर घटना हो जाय। हां! यदि यह बहुत जल्दी-जल्दी होता हो, तो अवश्य ज्यादा हानि पहुँचाता है। पीछे बताये हुए २२ नियमों का पालन करने से इसकी जड़ कट जाती है और वह फिर नहीं होता।

प्रमेह।

मूत्र के साथ कुछ अन्य चिकनी, गाढ़ी, सफेद लसदार वस्तुएं जाने लगती हैं, तब उन्हें प्रमेह कहते हैं। मूत्र के साथ जाने वाले इन चिकने पदार्थों को लोग वीर्य समझते हैं। यह उनका भ्रम है। मूत्र और वीर्य के स्थान अलग अलग हैं। दोनों के मार्ग अलग अलग हैं। एक का दूसरे से कोई सम्बन्ध नहीं।

सच बात तो यह है कि वीर्य के साथ मूत्र या मूत्र के साथ वीर्य जा ही नहीं सकता। जब मूत्र नली से जल बाहर है, तो वह फैलती है। फल स्वरूप वीर्य नाली सकुड़ जाती है और उनमें से कुछ नहीं निकल सकता। इसी प्रकार जब मैथुन के लिए वीर्य नाड़ियां उत्तेजित होकर कठोर हो जाती है तो मूत्र नहीं निकलता। देखाजाता है कि जब शिश्न कठोर हो, तो पेशाब नहीं उतरता। यह बात निश्चित् है कि जिस रोग को प्रमेह कहते हैं उस में मूत्र के साथ वीर्य नहीं जाता, किंतु जाने वाली वस्तुएं दूसरी ही होती हैं।

शरीर में उष्णता और निर्वलता बढ़ने एवं पेट में अजीर्ण रहने से पेशाब में गदलापन आता है. पेट के पाचन यंत्र जब निर्वल होजाते हैं, तो पेशाब में क्षार की मात्रा अधिक आने लगती है। यह क्षार गुर्दे मूत्राशय आदि अङ्गों को कमज़ोर कर देतेहैं। फल स्वरूप वे अपना छानने का काम ठीक तरह नहीं करते। जैसे छानने की चलनी के छेद चौड़े होजांय और वह इधर उधर से सड़ गल जाय, तो उसमें स छानने का कार्य अच्छी तरह न होगा, गुर्दे जब पेशाब को ठीक तरह नहीं छानते तो उसमें कई दूसरी चीजें मिली रहजाती हैं। शरीर का धर्म है कि वह अनावश्यक वस्तुओं को वाहर निकालता रहता है यदि पेट कमज़ोर होता है, तो वह ख़ास तौर से स्टार्च (गेहूँ आदि में पाया जाने वाला लसदार सत्व पदार्थ) और मिठाई का भाग नहीं पचा पाता और यह दोनों वस्तुएं कच्ची रह कर मूत्र मार्ग से भी जाने लगती हैं। दूसरे गर्मी और कमज़ोरी के कारण शरीर की मांसपेशियां गलने लगती हैं और उनका द्रव पदार्थ मूत्र में मिल जाता है। यह तेल या चिकनाई के रूप में देखा जाता है गुर्दे या मूत्र भागों में क्षत शुरू होजाने पर उनका कुछ भाग भी गल कर पेशाव में घुलने लगता है, जैसे कि तलाव के पानी में

नली की कोचड़ भी घुलकर उसे गँदला करदे ी है ! क्षारके चढ़ जाने से वे भी सफेदी के रूप में नीचे जमने लगते हैं। प्रमेह के रोगियों की जब मूत्र परीक्षा कराई जाती है तो उस गँदलेपन में वीर्य नहीं किन्तु यह पदार्थ पाये जाते हैं—आक्साइड औफ़ परोटन, प्रोटीन फास्फेट औफ़ लाइम, इसकेअतिरिक्त थोड़ीथोड़ी मात्रा में क्लाराइड औफ़ सोडियम फ़ास्फ़ोरस तथा ८० से ९० भाग तक जल।

फिर भी प्रमेह कोई अच्छा रोग नहीं है। रोग तो कोई भी हो वही बुरा है, परन्तु यह वीर्य रोग नहीं है, बार बार पेशाब में दिन भर जितनी चिकनाई जाती है, यदि वह सच मुच वीर्य होता तो रोगी को मरजाने में महीने दो महीने से अधिक न लगते। इसकी चिकित्सा सावधानी से करने की जरूरत है, पर घबराने की कोई बात नहीं है। जैसे कि कई बार रोगी को डरा दिया जाता है। इस तरह भयभीत होने की जरूरत नहीं है। यदि एक दो दिन लगातार गर्म तीक्ष्ण पदार्थ खाये जांय पेट में कब्ज रहे लू लग जाय, तेज बुख़ार चढ़ आवे, या अन्य किसी कारण शरीर में गर्मी बढ़ जाय तो कमज़ोर आदमियों के पेशाब में गँदलापन आजाता है। पेशाब के आगे या पीछे वीर्य का एकाध कतरा उस दशा में पाया जाता है, जब मैथुन या स्वप्नदोष से निवृत्त होकर तुरन्त ही पेशाब को जाते हैं। वीर्य नली में जो एकाध बूंद ऐसी दशामें बीचमें ही रुकी रह गईथी, वह निकल जाती है। इन्द्रिय में अत्यधिक कामोत्तेजना हो किन्तु मैथुन न करने पर भी कुछ बूंद वीर्य अपने स्थान से आगे खिसक कर मूत्र के साथ देखा जाता है। कई बार 'मदन जल' जिसका उल्लेख शीघ्र पतन अध्याय में है, पेशाब के साथ पाया जाता है, पर ऐसे अवसर बहुतही कम और कभी भी आते हैं। प्रमेह के

रोगी को शीतल, हलकी वस्तुएँ ही अधिक उपयोग करनी चाहिये, अधिक परिश्रम न करना चाहिए और जहां तक हो सके शरीर के अन्दर उष्णता और कब्ज़ न बढ़ने देना चाहिए।

एक बात विशेष ध्यान रखने के योग्य है-वह यह है कि शौच जाते समय अधिक ज़ोर न लगाना चाहिए, यदि कब्ज़ हो तो शौच बैठने में अधिक समय लगाना चाहिए और ज़रूरत हो तो अन्य समय में भी जाना चाहिए, किन्तु टट्टी उतारने के लिये अधिक ज़ोर न लगाना चाहिए। प्रमेह का अप्रत्यक्ष कारण कुछ भी हो पर प्रत्यक्ष कारण गुर्दे की कमज़ोरी होती है। शौच के समय अधिक ज़ोर लगाने से गुर्दे पर बहुत अधिक दबाव पड़ता है, उस समय वह जो कार्य कर रहा होता है वह अशुद्ध का अशुद्ध ही मूत्र-मार्ग में चला आता है, साथ ही निबल मूत्र-शोधक अङ्गों का कुछ मांस भी छिल कर उसी में मिल जाता है। देखा गया है कि जिन्हें प्रमेह की शिकायत है यदि वे शौच में अधिक ज़ोर लगावें तो तुरन्त ही पेशाब में गदलापन आ जाता है।

(१) यदि पेशाब में दुर्गन्ध अधिक आवे तो अनपच के कारण। (२) यदि पेशाब में पीलापन और गर्मी अधिक हो तो उष्णता के कारण। (३) यदि पेशाब जल्दी-जल्दी आवे तो कमज़ोरी के कारण प्रमेह हुआ समझना चाहिए। (४) बेकार बैठे रहने और चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थ अधिक खाने से कफ की वृद्धि होती है और पेशाब अधिक शीतल एवं सफेद आता है। (५) यदि पेशाब के स्थान पर सफेद चीज़ें जमा होती हों तो उन्हें क्षार पदार्थ समझना चाहिये, जिनके पेशाब में क्षार आते हों उन्हें खटाई, मिर्च, गरम मसाले आदि गर्म और खारी चीज़ों का प्रयोग कम कर देना चाहिए और सांभर नमक के स्थान पर सफेद सेंधा नमक थोड़ी मात्रा में प्रयोग करना चाहिये।

स्वप्न दोष प्रकरण जो में नियम लिखे गये हैं । प्रमेह में भी इनका पालन करना चाहिये । ये सभी शीतल प्रयोग हैं औरमूत्र अंगों में ठण्डक पहुँचाते एवं पोषण करते हैं इसके अतिरिक्त आहार विहार को ठीक रख कर निर्बलता, ऊष्णता एवं कब्ज से छुटकारा पाना चाहिये। इसे वीर्य रोग समझ कर कब्ज करने वाली पौष्टिक औषधियों के फेर में न पड़ना चाहिये ।

शीघ्र पतन

संसार की बढ़ी हुई धन लोलुपता ने कोई क्षेत्र ऐसा नहीं छोड़ाहै जहां अपनेलिये गुञ्जायश पैदा न की हो । आहार निद्रा के बाद मनुष्य की सब से बड़ी आवश्यकता मैथुन है । इस क्षेत्र से पर्याप्त लाभ उठानेकी दृष्टि से धन लोलुपताने काफी हाथ पांव फैलाये हैं । आप अखबारों को उठा कर देखिये उसमें सब से अधिक संख्या में और सब से आकर्षक ढंग से स्तम्भन करने वाली औषधियों के विज्ञापन होंगे। पर्चे, पोस्टर व सूचीपत्र दीवारों पर लिखे गये विज्ञापन पढ़ने वाली जनता पर अपना प्रभाव डालते हैं। कामशास्त्र की अच्छी जानकारी न होने की वजह से अपनी अधूरी रतिक्रिया में लोग वही दोष देखते हैं जिनके सम्बन्ध में यह विज्ञापन होते हैं बस वे मान लेते हैं कि हमें शीघ्रपतन रोग है । तदनुसार चिकित्सक नाम धारी धूर्तों के पंजे में फँसकर उलटो सीधी दवाएँ खातेहैं और अपने स्वास्थ्य को बर्बाद करलेते हैं ।

असल में शीघ्रपतन का रोग बहुत ही कम व्यक्तियों को होता है । जो लोग अपने को शीघ्रपतन रोग से पीड़ित मानते हैं जांच करने पर उनमें से मुश्किल से १०-५ फीसदी वास्तव में रोगी होंगे । शेष का रोग काल्पनिक होता है, ये स्वाभाविक बात को रोग मान लेते हैं ।

प्रकृति के समस्त जीव जन्तुओं पर दृष्टि डालिये। कोई भी प्राणी आपको ऐसा नहीं मिल सकता कि जो पांच सात मिनटसे अधिक समय तक मैथुन करने की शक्ति रखता हो। मनुष्य का मध्यम भोग-काल पांच मिनट है, अधिक से अधिक यह दस मिनट होसकता है। स्वाभाविक पांच मिनटका समय उन्हें पूरी तरह मिल सकता है, जिनको कि, स्थान ऋतु, समय, दिनचर्या भोजन और तत्कालिक विचार उपर्युक्त हों, यदिइनमें त्रुटिहोगी तो यह काल घट जाता है। लोग समझते हैं कि उन्हें इतने समय मैथुन करने की शक्ति होनी चाहिये जितने में स्त्री को स्खलित किया जा सके। उन्होंने सुन रखा होता है कि स्त्री को पुरुष की अपेक्षा आठ गुनी काम शक्ति अधिक है। अतएव वे समझते हैं कि यदि मैथुन में स्त्री को सन्तुष्ट न किया जाय तो उसकी उग्रवासना अतृप्त रह जायगी और उसका अपमान करेगी। यह भ्रम पूर्ण विचार बड़ा ही घातक है और मिथ्या भय उत्पन्न करता है।

काम--शास्त्र का नियम है कि जो जितना अधिक कामातुर होगा वह उतना ही शीघ्र स्खलित होगा। यदि स्त्रियों में पुरुष की अपेक्षा अधिक वासना होती तो उन्हें बहुत शीघ्र तृप्त हो जाना चाहिये। परन्तु ऐसा नहीं होता। इससे सिद्ध है कि स्त्रियों में बहुत ही कम शारीरिक शक्ति होती है। एकाध बालक को जन्म देने के बाद तो वह और भी मन्द होजाती है। लोग भूल यह करते हैं कि जब स्त्री कामातुर नहीं होती तबभी भोग करते हैं विश्वका कोई भी अन्य प्राणी मादी की इच्छा बिना रति-क्रिया नहीं करता। जब मादा कामातुर होती है तो नर के स्वा-भाविक स्तम्भन समय में ही वह पूरी तरह तृप्त हो जाती है। किन्तु वह जब तक तीव्र इच्छा नहीं करती तो पुरुष, उससे पूर्व ही प्रवृत्त होजाते हैं वे आरम्भमें इसकी परवा नहीं करते किन्तु

का मन कैसा है, ऐसी दशा में भला यह कैसे हो सकता है कि दोनों को साथ—साथ तृप्ति मिले। नियम यह कहता है कि ऐसी दशा में निश्चय ही पुरुष को शीघ्रपतन होगा। इस पर भी कोई व्यक्ति ऐसा समझे कि मुझे कुछ रोग है तो यह उसकी नासमझी ही हासकती है। मैथुन से पूर्व यदि स्त्री भी पूर्णतः कामातुर हो तो उसका स्वाभाविक भोग-काल पुरुषकी अपेक्षा कमही होताहै।

देखा जाता है कि स्त्री पुरुष बहु मैथुन में प्रवृत रहते हैं। पुरुष समझते हैं कि ऐसा करके वे अपने साथीपर अपने पुरुषत्व की धाक जमाते हैं, किन्तु वे भूल जाते हैं कि अधिक मैथुन से स्त्रियों को कोई विशेष आनन्द नहीं मिलता। प्रवृत्ति के समय थोड़ी बहुत उत्तेजना उन्हें भी हो आती है और वे पुरुष कीइच्छा का विरोध करने में अशक्त होने के कारण चुप बनी रहती हैं किन्तु वे बहु मैथुन में कुछ विशेष रुचि नहीं लेतीं और न वे पुरु की तरह एक दिन में बहुत बार स्खलित ही हो सकती हैं। क दिन पीछे रति करने पर ही स्वस्थ स्त्रियों को ठीक प्रकार उत्ते जना हो सकती है। यदि वे किसी शारीरिक या मानसिक व्याधि में ग्रस्त हों तब तो कई दिन बाद भी उन्हें आतुरता नहीं आत उपरोक्त कारणों या अन्य किन्हीं हेतुओं से यदि स्त्री को इच्छ न हो तो पुरुष चाहे कैसा ही स्वस्थ क्यों नहो निश्चयही स्त्री पूर्व वीर्यपात करेगा। इसे शीघ्रपतन कैसे कहा जा सकता है

अधिक संयमी मनुष्यों को मैथुन में अधिक समय न लगता। दीर्घकाल के उपरांत यदि भोग किया जाय तो सञ्चि वीर्य शीघ्र ही निकल जाता है। अधिक प्रेम के कारण, प्रगा आलिङ्गन से, विशेष, अनुरक्ति प्रबल आसक्ति और अदम्य का उत्तेजना से भी शीघ्र वीर्यपात होजाता है। जो व्यक्ति जित अधिक मनोकामना के साथ मैथुन में प्रवृत होगा वह उतनी

जल्दी स्खलित होजावेगा। सम्भोग समय में स्थान का आकर्षण तथा स्त्री का रूप,रस,गन्धका आकर्षण जितना अधिक होगा वीर्य पात में उतनी ही शीघ्रता होगी यह स्वाभाविक बात है, इसमें चिन्ता की कोई बात नहीं। कई बार ऐसा भी देखा जाता है कि जिन्हें बहु मैथुन का अभ्यास है, वे साधारण पुरुषों की अपेक्षा अधिक समय तक ठहर सकते हैं। इससे यह न समझ लेना चाहिये कि इनमें विशेष बल है। वीर्य की कमी के कारण ऐसा होता है कि जिस दूध में घी कम होता है उसे बहुत देर तक बिलोने पर थोड़ा सा घी दिखाई देता है। ऐसे दूध को कौन पसन्द करेगा ? वीर्य की कमी के कारण यदि कोई मनुष्य कुछ अधिक समय तक मैथुन कर सके तो भी उसे उस कार्य में कुछ अधिक आनन्द न आवेगा। भार की तरह वह क्रिया को करते रह कर भी प्रसन्न न हो सकेगा। इसके अतिरिक्त वीर्य की कमी से सारे शरीर को जो हानि होती है और सारे अङ्ग निबल हो जाते हैं, उस हानि का तो कहना ही क्या है ?

मैथुन में शरीर की गुप्त शक्तियों का क्षरण होता है, यह काल थोड़े ही समय तक रह सकता है। अतिकाल के मैथुनमें आनन्दनहीं रहता, वरन् उसमें नीरसता, उदासी एवम् घृणाका उदय होने लगता है। अति सब जगह वर्जित है। भोजन शरीर का पोषण करता है, किन्तु यदि उसकी अति की जाय तोपेटमें बहुत से रोग उठ खड़े होंगे। मैथुन काल थोड़ा होना चाहिये। उसमें अति करनेसे नपुन्सकता आदि अनेक रोग हो सकते हैं। औषधियों की सहायता से जो अधिक समय तक वीर्य रोकना चाहते हैं वे बड़ी भूल करते हैं। स्तम्भक औषधियों में प्रायः अ-फीम आदि विषैली वस्तुएँ होती हैं। इनकी सहायता से वीर्य को सुखाकर या वीर्य वाहिनी नाड़ियों को संज्ञा शून्य करके कुछ दिनों तक भले ही मैथुन-काल को बढ़ा लिया जाय, पर अन्तमें

उन्हें इसका बहुत बुरा परिणाम भोगना पड़ता। जिस अङ्ग में जितनी शक्ति है, यदि किसी प्रकार उससे अधिक काम लेलिया जायतो वह कुछ ही समय उपरान्त थक कर बैठ जायगा और पहले से भी अधिक अशक्त सिद्ध होगा। इसलिये 'शीघ्र-पतन" से भयभीत होने से पूर्व यह देखलेना चाहिये कि हमें वास्तव में यह रोग है भी या नहीं? यदि रति क्रिया के नियमों से अनभिज्ञ होने के कारण स्वाभाविक बातको शीघ्रपतन समझ रखा हो तो इस भयके भूतको भगा देना चाहिये। शीघ्रपतन तो उसी दशा में मानना चाहिए कि अब स्पर्श से बातचीत से, या देखने से ही वीर्यपात हो जावे, जिसे इस प्रकार की शिकायत नहीं है उसे अपने को कदापि इस रोग से ग्रसित न गिनना चाहिये।

प्रकृति ने स्त्री के स्वभाव में मैथुन सम्बन्धी न्यूनता शीतलता-रख कर बड़ी विचित्र कारीगरी की है। यदि ऐसा नहोता तो उसकी सन्तानोत्पादन शक्ति जाती रहती और बच्चे बहुतही निर्बल और अल्पायु पैदा होते। पति अन्धे होकर चाहतेहैं कि पत्नी नित्य उनकी इच्छा को पूरा करने में सहयोग दे किन्तु यह उसके शारीरिक धर्मके विपरीत है फलस्वरूप दोनों में अनबन रहने लगती है। कभी कभी मूर्ख पति कामातुर होकर पत्नी के पास जाते हैं, किन्तु पत्नी की वैसी इच्छा नहीं होती तब भला सन्तोषजनक मैथुन किस प्रकार हो सकता है।

योनि के ऊपरी भाग पर चने के दाने के जैसा एक मांसांकुर उठा होता है जिसे कामाद्रि या क्लाइटोरिस कहतेहैं। पुरुषों की लिंगेन्द्रि की भांति यह स्त्रियों का गुप्त लिङ्ग है। मैथुनके समय जैसे पुरुष की इन्द्रिय फूल जाती है उसी प्रकार स्त्री का यह अङ्गभी उत्तेजनाके कारण फूलजाताहै, जिस प्रकार पुरुषको अपनी इन्द्रिय के अग्रभाग की रगड़ से आनन्द आता है, उसी

तरह स्त्रियों को इस कमाद्रि की रगड़ से आनन्द आताहै। यही कारण है कि दो स्त्रियां अपने गुप्त अङ्गोंको आपसमें रगड़ कर भी स्खलित हो सकती हैं। जिन स्त्रियोंको हस्त मैथुनकी कुटेव होतीहै, वे बाहिरी भाग का मर्दन करके ही अपनी इच्छा पूर्ण कर लेती हैं। बेशक पूर्ण उत्तेजना के समय जब गर्भाशय की गर्दन सीधी होजाती है और उसका मुँह खुल जाताहै, तो उस स्थान पर भी आनन्द आता है, परन्तु आनन्द का मूल स्थान वह नहीं है। कुछ लोग अज्ञान वश ऐसा समझते हैं, कि गुप्तेन्द्रिय जितनी बड़ी होगी उतना ही स्त्री को आनन्द आवेगा इसलिए वे इन्द्रिय के साधारण आकार को बढ़ाने के लिए व्यर्थ ही तिला, लेप आदि का उपयोग करतेहैं, उससे उन्हें लाभ कुछ नहीं और हानि अधिक होतीहै। जिस प्रकार हर मनुष्यकी नाक आंख आदि का आकार समान नहीं होता और उनके आकार प्रकार में फर्क होता है, उसी प्रकार स्त्री पुरुषों की मूत्रेन्द्रिय के आकार प्रकार में भी फर्क होता है। पुरुषों की इन्द्रिय की लम्बाई मुर्झाये रहने पर दो से तीन इञ्च और कठोर होने पर चार से छैः इञ्च और मोटाई क़रीब क़रीब रुपये के बराबर पाई जाती है। इन्द्रियमें कोई विशेष कष्ट हो तभी उसपर दवा दारू करनी चाहिए अन्यथा केवल भ्रम के कारण छोटी बड़ीके पचड़े में पड़कर कोमल नसों पर विषैली दवाओं की भरमार नहीं करनी चाहिए।

कामोत्तेजना होने पर स्त्री पुरुषों की इन्द्रियों मे एक सफेद लस और चमकीला पदार्थ निकलता है। मैथुन द्वारा किसी प्रकार की हानि इन्द्रियों को न पहुँचे, इसलिए प्रकृति ने यह एक बड़ी अद्भुत कारीगरी की है। पुरुष की इन्द्रिय की कठोरता से स्त्री के अङ्ग छिल न जांय या उनमें चोट न लगे इसलिये स्त्री की योनि से यह द्रव पदार्थ प्रवाहित होता है।

स्खलित होते समय पुरुष की इन्द्रिय से बड़े वेग के साथ उछल उछल कर वीर्यपात होता है। इसके वेगके कारण वीर्य वाहिनी नली में आघात न पहुँचे, इसलिये उसे पहलेही से गीला रखने के लिए यह द्रव पदार्थ निकलता रहता है। इन प्रवाहोंके और भी अनेक लाभ हैं, जिनका विस्तार करना हमें इस छोटी सी पुस्तक में अभीष्ट नहीं है। कई अज्ञानी इस लसदार पदार्थ को ही वीर्य मानतेहैं और व्यर्थ ही अपने ऊपर प्रमेह आदि का आरोपण कर लेते हैं, बिना रोग के रोगी बनते हैं और हकीमों को पैसा ठगाते रहते हैं। उन्हें जानना चाहिए यह गीला पदार्थ नतो वीर्यहै न रज। उत्तेजना होनेपर इसका निकलना स्वभाविक है किन्हीं को कुछ अधिक मात्रा में निकलता है और कपड़े पर दाग आने लगता है इसमें चिन्ता की कोई बात नहीं है। जिस प्रकार मैथुन में वीर्यपात की मात्रा आधे तोले से लेकर दो तोले तक हो सकती है उसी प्रकार भिन्न-भिन्न शरीरों के अनुसार यह 'मदन जल' भी कुछ अधिक मात्रा में निकल सकता है।

यह बात सरासर झूठ है कि स्त्रियों में पुरुष की अपेक्षा काम वासना अधिक होती है। अन्य देशों की बात छोड़िये,जहां स्त्रियां बहुत अधिक पढ़ी लिखी होती हैं। भारतमें तो सौ पोछे नव्वे स्त्रियां काम-शास्त्र सम्बन्धी उतनी ही जानकारी रखती हैं जितनी कि पति उन्हें कराते हैं। अनेक उदाहरण देखने में आते हैं कि पुरुष की काम-सक्ति वहुत न्यून है वे बहुत दिन पश्चात् विषय में प्रवृत होते हैं या बहुत थोड़ी देर तक ठहर सकतेहैं. किन्तु स्त्रियों को इससे ज़रा भी असन्तोष नहीं है। वे समझती हैं कि रति-क्रिया की मर्यादा वहीहै और पूरी तरह संतुष्ट रहती हैं। हम ऐसे उदाहरण जानते हैं जिनमें पतिने अपनी छोटी उम्र में ही बुरी आदतों के कारण अपने को बिलकुल बर्बाद करलिया था, किन्तु अब उनका विवाह हुआ और धर्मपत्नी आई तो उनका

दम्पत्ति जीवन प्रसन्नता से भरा हुआ रहा, पति में जो थोड़ीसी काम शक्ति थी उसी से स्त्री संतुष्ट हो जाती थी। शक्ति हीनता के कारण या अज्ञान के कारण अधिकांश पुरुष स्त्रियों से पूर्व स्खलित हो जाते हैं, परन्तु उनकी स्त्रियों को इसकी तनिक भी परवाह नहीं होती और वे इसमें कुछ विशेष भलाई बुराई नहीं समझतीं। स्त्री की काम वासना भड़काने का सारा उत्तर-दायित्व पुरुष पर है। आरम्भिक दिनों में वे अति करते हैं, स्त्री समझती है कि संसार में इस प्रकार की अति ही वर्ती जाती है, तदनुसार वह उसकी आदी हो जाती हैं। अति का एक दिन अन्त होता ही है तब पति को अपमान सहना पड़ता है। ऐसे पुरुषों को जानना चाहियें कि अति का अन्त होने पर जब काम शक्ति घटती है तो उसे दवा आदि की सहायता से कुछ समय तक भले ही रोक रखा जाय, पर वह अन्त में क्षीण हो ही जायगी। कोई भी औषधि स्थायी तौर से उतनी शक्ति वापिस नहीं ला सकती जितनी कि यौवन के आरम्भिक दिनों में थी। स्त्रियों का ज्ञान कम होने के कारण वे समझती हैं, कि पति में सदा उतनी ही शक्ति रहनी चाहिये, जितनी कि प्रथम थी, कभी कभी वे उतनी की ही इच्छा या आशा करती हैं। यदि ऐसी अवस्था में उनकी मनोदशा न बदली जाय तो निश्चय ही दम्पत्ति जीवन बड़ा कलहमय बना रहेगा। और कोई उपाय उसको छुटा न सकेगा। अस्तु।

जिन पुरुषों की काम शक्ति, अति के कारण घट गई है, किन्तु स्त्री में वैसा ही उत्साह है तो उन्हें सब से पहले पत्नीकी मनोदशा में परिवर्तन करना चाहिये। अपनी भूल की भयंकरता पत्नी को अच्छी तरह समझानी चाहिये। अति मैथुन से पति और पत्नी के शरीरों का किस प्रकार नाश होता है, और आयु, स्वास्थ्य, एवं सौन्दर्य की कितनी क्षति होती है, यदि इस बात

का विश्वास बुद्धिमानी के साथ पत्नी को करा दिया जाय तो वह वास्तविकता को समझ जावेगी। और उस भूलको दुहराने का कदापि आगृह न करेगी। जो पुरुष काम शक्ति की न्यूनता होने पर बहुत चिन्तित और दुखी रहते हैं और दुःख तथा चिंता का रोना बढ़ा चढ़ा कर पत्नी के सामने रोते हैं वे अपने आप अपने अपमान को निमंत्रण देते हैं। उपरोक्त पंक्तियों में हमारा तात्पर्य यह है कि अति का अन्त थोड़े ही समय में हो जाताहै। यौवन के आरम्भ में जितना अधिक उत्साह भोग में रहता है, वह कुछ समय में ही समाप्त हो जाता है और फिर अधिक से अधिक स्वाभाविक दशा तक रहा जा सकता है। यह नवीन यौवन का आरंभिक उबाल फिर वापिस नहीं आ सकता। अतएव उसके लिये शोक और चिन्ता न करना चाहिये। जो बिकार बढ़ गये हों उन्हीं की चिकित्सा करके संतोष कर लेना चाहिए। थोड़ी सी काम शक्ति से भी दम्पत्ति जीवन को सुखी बनाये रहने का मूल मन्त्र यह है, कि पत्नी की मनोदशा बदल दी जाय। अपनी भूल के कारण पति ने जो मिथ्या विश्वास उसके मन पर जमा दिये थे, उन्हें हटाकर उसे ज्ञान करा देना चाहिये कि मैथुन की अति करना अपने जीवन के प्रति बड़ा भारी अत्याचार है। कुछ समय बाद काम शक्ति का कम हो जाना अति का निश्चित परिणाम है। इसको रोग-रोग रटकर अपने को दुखी न करना चाहिये और न पत्नी को अपमान करने का अवसर देना चाहिये।

इच्छानुसार स्तम्भन की विधियां।

जिनका वीर्य पतला हो जाता है या वीर्य वाहिनी नसों के सकुड़ने की शक्ति कम हो जाती है उन्हें संभोग समय में कुछ जल्दी वीर्यपात हो जाता है। गरम या उष्ण स्वभाव के चंचल

पुरुष भी अपेक्षाकृत कुछ जल्दी स्खलित होते हैं। शीघ्रपतन का निर्णय स्त्री की शक्ति के ऊपर निर्भर है। यदि स्त्री जल्द द्रवित हो जाती है, तो पुरुष का थोड़े समय ठहरना भी पर्याप्त है। यदि स्त्रीको बहुत समयकी आवश्यकता हो तो पुरुष का उचित शक्ति रखना भी पर्याप्त नहीं है कई स्त्रियों को इतनी कम मात्रा में उत्ते-जना होती है कि उन्हें शीघ्र ही द्रवित करना असम्भव है।

डाक्टर फ्रैंकलिन का मत है कि साधारणत: पुरुष को तीन से छैः मिनट तक स्तम्भन शक्ति होती है। यदि उसी रातको दुबारा मैथुन किया जाय, तो पहले की अपेक्षा कुछ अधिक समय लगता है, क्योंकि एक बार वीर्यपात हो जानेके उपरान्त वीर्य-कोष्ठ खाली हो जाताहै और इन्द्रिय का सुख अनुभव घट जाता है कुछ व्यक्ति इस शिथिल अवस्था में अधिक देर मैथुन कर सकने के प्रलोभन से उसी रात को दूसरी तीसरी बार भी प्रवृत होते हैं। उन्हें स्मरण रखना चाहिये कि थके हुए अङ्ग से अधिक परिश्रम लेनेपर उसे बहुत हानि पहुंचती है। एकबार मैथुन के बाद कम से कम २४ घण्टे तो इन्द्रिय को आराम देना चाहिए।

सम्भोग काल का परिमाण मिनटों में करने की अपेक्षा आघातों (धक्कों) में करना अधिक उचित है। रति क्रिया का कार्य धक्कों (*Strokes*) द्वारा होता है। मैथुनमें स्त्री औरपुरुष दोनों ही धक्के लगाते हैं। स्त्रियांसङ्कोची स्वभावके कारण अपनी क्रिया को कुछ शिथिल रखती हैं। पुरुष अधिक वेग से प्रवृत्त होता है। साधारणतः एक धक्के में पुरुष को ६ से ८सैकिण्ड लग जाते हैं। इस प्रकार एक मिनट में ८, १० आघात हो जाते हैं। कामशास्त्र के विशेषज्ञ कविराज हरनाम दास बी० ए० का अनुभव है कि "तिहाई भारतियों की स्तम्भन सीमा पन्द्रह से

तीस आघात ...क है। तिहाई की इससे अधिक और शेष एक तिहाई शीघ्रपात के रोगी हैं। उनमें से अधिकतर तो आठ दस आघात की भी शक्ति नहीं रखते।"

इसी प्रकार स्त्रियों की स्तम्भन सीमा भी भिन्न भिन्न होती है। कुछ स्त्रियां ४—६ धक्कों में ही संतुष्ट होजाती हैं। मध्यम श्रेणी की स्त्रियां १० से २५ आघातोंमें द्रवित होती हैं औरकुछ ऐसी होती हैं. जिन्हें ४०-५० या इससे भी अधिक आघातोंकी आवश्यकता होती है। समय की कमी बेशी कामातुरता पर निर्भर है। यदि पुरुष पूर्ण कामातुर हो और स्त्री की भी इच्छा मन्द हो, तो निश्चय ही पुरुष प्रथम द्रवित होगा। यदि स्त्री की उमंग भरपूर हो और पुरुष की इच्छा न्यून हो, तो स्त्री प्रथम द्रवित होगी। दोनों ही उत्तेजित हों तो साथ होना चाहिए। देखाजाता है कि पुरुष ही अपनी वीर्य और कामशक्ति का अधिक दुरुपयोग करते हैं। स्त्रियों में वैसी बुरी लतें नहीं होतीं। यदि पति द्वारा विवश भी की जांय, तो वह उसकी आज्ञाका पालन मात्र कर देती है स्वयं द्रवित नहीं होती। इस प्रकार स्त्रियों की अपेक्षा पुरुष अपना नाश अधिक करते रहते हैं। फल स्वरूप वे ही शीघ्र पतन से अधिक ग्रसित पाये जाते हैं। मैथुन में इसी बात की आवश्यकता पड़ती है कि स्त्रीशीघ्र द्रवित हो जावे और पुरुष अधिक समय तक रुका रहे। जिस प्रकार स्त्रीकी इच्छा मन्दहो और पुरुष आतुर हो, तो वह प्रथम द्रवित होता है। उसी प्रकार पुरुष को अधिक समय तभी लगसकता है, जब उसकी इच्छा न्यून हो और स्त्री आतुर हो।

पतिको उचित है कि उस समय मैथुन में प्रवृत हो, जब स्त्री पूर्ण रूप से आतुर हो जावे। इसके लिए उन स्थानों की जानकारी प्राप्त करलेनी चाहिए, जिनसे रति अङ्गों का घनिष्ठ संबन्ध है। निचला होंठ कपोल ... ... स्थानका बार-बार

चुम्बन करने से स्त्रियों को कामोत्तेजना होती है। सब से प्रधान अङ्ग कुच हैं, कुचों का गुह्य अंग की नाड़ियों से विशेष सम्बन्ध है। बहुत ही हलके हाथ से धीरे २ कुचों को सहलाने से बहुत ही शीघ्र स्त्री तैयार हो जाती है। कुचों की चूची को उँगलियों से बहुत ही हलके सहलाना चाहिए, इससे उसका काम वेग बहुत बढ़ जाता है। जब स्त्री अपनी वासना को हाव भावों द्वारा प्रकट करने लगे, तब रति कर्म के योग्य उचित अवसर आया समझना चाहिये। वेग आरम्भ होते ही सम्भोग में प्रवृत्त हो जाने की अपेक्षा यह अच्छा है कि उसे पूरी तरह उद्दीप्त करने के लिए कुछ देर प्रतीक्षा की जाय और आलिंगन चुम्बन, कुचस्पर्श आदि द्वारा उसे आतुर कर लिया जाय।

संभोग के समय उलटे सीधे आसनों का प्रयोग करना बहुत ही अनुचित है। इनमें से अधिकांश कष्टकर होते हैं। गुप्तेन्द्रियां पूरी तरह और ठीक मार्ग में मिल नहीं पाती, इसमें आनन्द की कमी रहती है और, कोमल अङ्गों में आघात लगने का अन्देशा अधिक रहता है, इसलिये स्वभाविक रीति से स्त्री को नीचे लिटाकर पुरुषको उसके ऊपर आ जाना चाहिये। कोई व्यक्ति कोहनियोंके बल या तकिया आदि का सहारा न लेकर धड़ के ऊपर के भाग का भार स्त्री पर डालदेते हैं, जिससे वह घबरा जाती है और रति कार्य में सहयोग देने की अपेक्षा इस विपत्ति से छूटने का प्रयत्न करती है। शरीर की स्थिति इस प्रकार रखनी चाहिए कि धड़ के अगले भाग का बहुत ही कम भार स्त्री पर पड़े। संभोग समय एक हाथ स्त्री की कुचों पर रखना चाहिए और उसकी चूचियों को धीरे २ सहलाते जाना चाहिए।

संभोग में अधिक देर ठहरने के लिए दो ऐसी गुप्त बातें आगे बतलाई जाती हैं, जिनपर यदि पाठक विश्वास करें और

धैर्य पूर्वक काम में लावें तो हम निश्चय पूर्वक कह सकते हैं,कि पहिले ही दिन उनकी स्तम्भन शक्ति दूनी हो जावेगी। इन नियमों से बढ़कर उन्हें कोई बाजारू दवा भी लाभप्रद साबित न होगी। स्तम्भन का पहिला नियम है (१) ध्यान का बटाना और दूसरा है. (२) आघातोंमें धैर्य। नीचे इनको कुछ विस्तार से बढ़ाया जाता है।

(१) ध्यान का बटाना—यह पहिले ही बताया जा चुका है कि जो जितना अधिक कामातुर होगा, वह उतनी ही जल्दी स्खलित होगा। काम को "मनसिज" कहा गया है। मनसिज का अर्थ है-मन का पुत्र, मन से पैदा होने वाला। मन में यदि चिन्ता, दुःख, शोक, घृणा, भय आदि के भाव आ जावें तो कामवासना बिलकुल ही मरजाती है। बड़े भारी व्यभिचारी का भी यदि पुत्र मर जावे तो जब तक उसे शोक रहेगा काम-वासना न होगी। इससे प्रकट है कि कामोत्तेजनाकी जड़ मनके अन्दर ही है। यदि मनको मैथुन के समय पूरी तरह भोग के आनन्द और स्त्री के रूप. रस आदि में ही लिप्त कर दिया जाय तो पुरुष कुछ ही क्षणों में द्रवित हो जायगा, चाहें वह पूर्णतः निरोग ही क्यों न हो। इसलिये जिन्हें अधिक देर तक ठहरने की आवश्यक्ता है उन्हें चाहिये कि मैथुन में प्रवृत्त रहते हुए भी अपने मन को उस कार्य के रूप, रस में लिप्त न होने दें वरन् ध्यान को अन्यत्र बटाये रहें।

कामसूत्र में बताया गया है कि-स्तम्भन के लिये मनको बन्दर पर लगा देना चाहिये। मन में बन्दर की क्रियाओं पर दिलचस्पी ली जाय। बन्दर उस पेड़ पर चढ़ गया, उस डाल को हिलाया,उछलकर और ऊपर चढ़ गया कोई खाद्य पदार्थ ले कर नीचे उतरा, किसी का भोजन ले भागा, लड़के ने उस ओर ढेला फेंका,बन्दर ने उसको एक घुड़की बताई। इस प्रक

वन्दर की चपलता पूर्ण उछल-कूद के मनोरञ्जक दृश्य जो कहीं देखे हों, सुने हों या कल्पना में आ सकते हों, उनमें ध्यान को जुटाना चाहिए, अथवा किसी गम्भीर समस्या पर सोच-विचार आरम्भ करदेना चाहिए। गुरुजनों के पास अपनेको बैठे हुए और उनकी डांट-डपट का ध्यान करना चाहिए। कोई गम्भीर घटना, लड़ाई, नवीन योजना, किसी पुस्तक में वर्णित विषय किसी अनोखे चित्र, इमारत आदि का ध्यान करते हुए उसमेंसे बारीकी ढूँढना और उस बारीकी के कारण एवं उनके निर्माण सम्बन्धी कठनाइयों पर विचार करना चाहिये। जैसे किसी इमारतका ध्यान कर रहेहैं, तो मनको दौड़ाना चाहिये कि इसकेभारी पत्थरों को कितने श्रमसे मज़दूरोंने पचास फीट ऊँचा पहुंचाया होगा, गधोंने कितनी महनत से ईंटें ढोई होंगी बैलोंने किस कठिनाई से चूना पीसा होगा। इस तरह जिस विषय पर मन लगा हो उसकी कठिनाइयों पर विशेष ध्यान पूर्वक निरीक्षण करना चाहिये। यदि मन अन्यान्य स्थानों में घूमता रहे और शरीर मैथुन में प्रवृत्त रहे तोबहुत देर तक स्तम्भन हो सकता है। मन जितनी उधेड़ बुन में अधिक लगेगा और जितनी शरीर की सुधि भूलता जायगा उतनी ही देर ठहरा जा सकेगा। जिन्हें इतना मानसिक संयम हो जाता है कि मैथुन करते हुए भी मन से उसका ध्यान बिलकुल हटादें, वे इच्छानुसार बहुत काल तक मैथुन में रतरह सकते हैं और कठिन से कठिन शक्ति रखने वाली स्त्री को पूर्ण रूप से तृप्त कर सकते हैं।

(२) आघातों में धैर्य— ऊपर मनके संयम द्वारा स्तम्भन की विधि बताई गई। अब शरीर के संयम द्वारा उपाय बताते हैं। रति क्रममें मुख्य क्रिया आघातों-धक्कों (*Strokes*) की होती है। सब जानते हैं, कि किसी चीज़ को जितने वेग के साथ रगड़ा जायगा उतनी उसमेंगर्मी अधिक पैदा होतीहै। यदि

इन्द्रिय को भी जल्दी जल्दी रगड़ा जायतो उसमें गर्मी अधि
पैदा होगी और वीर्यपात बहुत जल्दी होजायगा। जो लो
अपना पुरुषार्थ दिखाने के लिये या अज्ञान वश बहुत जल्दी जल्द
धक्के लगाते हैं वे स्वभावतः जल्द द्रवित होंगे, किन्तु यहां ए
कठिनाई और भी उपस्थित होती है, वह यह कि यदि धक्के
लगाये जावें तो स्त्रीको आनन्द कैसे आवेगा और वह द्रवि
कैसे होगी ?

जानना चाहिए कि योनि में आनन्दके दो प्रमुख स्थान हैं
पहला 'कामाद्रि' अर्थात् योनिका बाहरी उठाहुआ ऊपर वाल
भाग, दूसरा गर्भाशय की ग्रीवा। इन दोनों स्थानों पर हरक
होती रहे तो स्त्री को पूरा आनन्द आवेगा चाहे धक्कों की गति
मन्द ही क्यों न हो। मैथुन के समय इन्द्रियको पूरा प्रवि
करदेना चाहिये, जो कि पीछे बताये हुए सीधे साधे आस
से ही हो सकता है। कई बार यदि पलंग ढीला होता है,तो स्त्र
की कमर नीचे चली जातीहै और गुप्त इन्द्रियां पूरी तरह मि
नहीं पातीं, ऐसी दशामें स्त्री के चूतड़ों के नीचे एक पतला स
तकिया या कोई कपड़ा रख लेना चाहिये। यदि कमर नीची
हो तो सम्पुट अच्छी तरह मिल जाता है। स्त्री को भी अपनी
जंघाएं खोलकर चौड़ा देनी चाहिए, जिससे अनावश्यक रुकाव
न हो। इस प्रकार पूरी तरह संपुटित होकर धीरे धीरे धक्के
लगाना चाहिए। धक्कों में इतना ही पर्याप्त है कि पुरुष की कम
हिलती रहे। बहुत ही धीरे धीरे धक्के लगाने के लिए इधर उध
नहीं बल्कि बिलकुल सीधेरहकर कमर हिलानीचाहिए। योनिकी
दीवारों को व्यर्थ रगड़ने की कोई आवश्यकता नहींहै। इन्द्रि
कीगति योनिमार्गमें बिलकुल सीधो रहे, ताकि सुपारी गर्भाशय
पर और शिश्न की जड़ 'कामाद्रि' पर हलकी हलकी रग
करती रहे। इन्द्रिय का अधिक भाग जल्दी बाहर भीतर कर

शीघ्र स्खलित होने को प्रत्यक्ष निमन्त्रणदेना है। इस जल्दबाजी में स्त्री को भी कोई विशेष आनन्द नहीं आता, क्योंकि कामाद्रि और गर्भाशय पर से शिश्न मुण्ड और शिश्न मूल हटते रहनेसे वहां वायु पहुँचती रहती है जिससे उत्तेजनामें स्त्री को शीतलता आती रहती है और फिर उसे अधिक समय की आवश्यकता पड़ती है उत्तम तो यह है कि पलङ्ग की पैरों की तरफ की चौड़ाई वाली पाटी के किसी हिस्से से पैरको सहारा दे लिया जाय, जिससे पुरुष ढीला होकर नीचे की ओर खिसकने की अपेक्षा अपने स्थान पर कड़ा बना रहे और सम्पुटीकरण को ढीला न होने दे। इस प्रकार सम्पुटीकरण को ठीक रखते हुए धीरे-धीरे धक्के लगाते रहनेसे पुरुष अधिक देरतक ठहर सकता है, क्योंकि उसकी इन्द्रिय पर अधिक रगड़ नहीं लगतीहै। फल स्वरूप वीर्यपात के योग्य गर्मी आने में स्वभावतः कुछ अधिक विलम्ब लगजाता है।

उपरोक्त कार्य क्रमके अनुसार रति-क्रिया करने पर भी कई बार ऐसे अवसर आते हैं जब पुरुष स्खलित होने के निकट पहुँच जाताहै, किन्तु स्त्री को उस समय कुछ और समय की आवश्यकता होती है। ऐसी दशा में यदि पुरुष स्खलित होजाय तो इन अन्तिम क्षणों में अतृप्त रहजाना स्त्री को बहुत बुरा मालूम होता है। जब यह दिखाई पड़े कि हमारी उत्तेजना स्खलित के निकट पहुँच चुकी और स्त्रीको देरहै, तो कुछसमय के लिये सम्भोग से अलग होजाना चाहिए शिश्न को योनि से बाहर निकाल कर कुछ देर हवा लग जानेदेने से उसकी गर्मी कम होजाती है और पुरुष पुनः कुछ देर ठहरने की शक्ति प्राप्त करलेता है, किन्तु इस विराम काल में कुच स्पर्श द्वारा स्त्री की उत्तेजना को बराबर बनाये रखना चाहिये। अन्यथा यदि उसकी

इच्छा भी मन्द होगई है, तो फिर उसे जागृत करने में बहुत श्रम करना पड़ेगा। अधिक समय तक रतिका आनन्द लेने वाले व्यक्ति इसी क्रिया को अधिक अपनाते हैं। देखा जाता है कि अधिकांश चिड़ियां वार वार अलग और प्रवृत होकर मैथुन का आनन्द लेती हैं तथा शरीर में मनुष्य से बहुत कुछ मिलने जुलने वाला बन्दर भी इसी प्रकार भोग में प्रवृत्त होताहै। ऐसा करने को कई शरीर शास्त्री अच्छा बताते हैं, कई बुरा। पूरी रति-क्रिया को इसी तरह करने में कुछ अच्छाई नहीं है। हां ! जिन्हें इस प्रकारके अवसर का सामना करना पड़े कि खुद स्खलित होतेजा रहे हैं और स्त्री को देर हो वे इस नियमसे लाभ उठा सकते हैं यदि ऐसा अवसर आवे कि दोनों ही स्खलित होने के समीप हों और पुरुष कुछ क्षण पहिले ही द्रवित होजाय, तो अलग होकर या रुक कर स्त्री की इच्छा को अधूरा न रखना चाहिये। वीर्यपात के बाद इन्द्रिय शिथिल होजाती है और मैथुन में रुचि नहीं रहती। फिर भी पुरुष स्त्री को द्रवित कर सकता है। वह इस प्रकार कि बिना रुके हुए वीर्यपात करे। अर्थात् जिस समयद्रवित हो रहा हो, उस समय भी बहुत हल्के धक्के लगाता रहे, इससे शिथिलता न आवेगी। वीर्यपातके बाद इन्द्रिय को बाहर निकाले। एक बार बाहर निकाल लेने पर हवा लगते ही वह बिल्कुल मुर्झा जावेगी। शिथिल इन्द्रिय को वेग के साथ धक्के लगाने में बुरा मालूम होता है, इसलिए धक्कों में इन्द्रिय को अधिक आगे पीछे होने की क्रिया न करनी चाहिये वरन् सम्पुटीकरण को कड़ा रखते हुए कमर को हिलाते रहना चाहिये। मुर्झाई हुई इन्द्रिय की रगड़ गर्भाशय की ग्रीवा तक नहीं पहुँचती, इसलिये स्त्री को द्रवित होनेमें कुछ देर लगती है पर भी शिश्न मूलकी कामाद्रि पर रगड़ होनेके कारण वह स्खलित अवश्य हो जाती है

पिछले पृष्ठों पर स्तम्भन शक्ति बढ़ाने के लिए ध्यान बटाने और आघातों में धैर्य रखने की शिक्षा दी गई है, किन्तु इसी से पूरी सफलता न मिलेगी। जब तक कि स्त्री के लिए भी इस समय के निर्धारित नियमों को ध्यान न रखा जाय। जो नियम पुरुष के लिए हैं, वही स्त्री के लिए भी हैं। यदि स्त्री भी अपना ध्यान बटाये रहे, मैथुन में रस न ले और अपने कटि प्रदेश का सञ्चालन जल्दी-जल्दी न करे तो पुरुष की भांति वह भी शीघ्र स्खलित न होगी। जिन स्त्रियों को शीघ्र पतन होता हो और पुरुष को अधिक समय तक उसके साथ आनन्द लेना हो, तो उन स्त्रियों को उपरोक्त नियमों का ही पालन करना चाहिए। ऐसी दशा में पुरुष को चाहिए कि उन्हें कुच स्पर्श आदि से अधिक उत्तेजित न करे।

किन्तु ऐसे प्रसङ्ग हजारों में कभी एक बार आते हैं। खुराफ़ातों में सदा पुरुष ही अग्रिणी रहता है, इसलिये शीघ्रपतन की व्याधि भी पुरुषों को ही होती है और हमेशा इसी बात की ज़रूरत रहती है कि स्त्री शीघ्र द्रवित हो और पुरुष कुछ अधिक देर ठहरे, ताकि दोनों का साथ हो सके। इसलिये स्त्री को इन नियमों से ठीक विपरीत कार्य करना होता है, ध्यान के सम्बन्ध में उसे चाहिये कि अपने मन को पूर्ण रूप से मैथुन पर ही स्थित रखे। पति के रूप तथा मैथुन की क्रिया का ध्यान करती रहे। उसे चाहिए कि सङ्कोच छोड़ कर स्वयं पति का प्रगाढ़ चुम्बन आलिङ्गन करे। मन को तनिक भी इधर-उधर न हटने दे और उसी में मुग्ध होकर अधिकाधिक आनन्द का अनुभव करे। इसके लिए पति को भी उचित है कि अपने शरीर को सफ़ाई, सुन्दरता और गन्ध ऐसी न रखे, जिससे स्त्री को अरुचि हो। शरीर और वस्त्रों का निर्मल होना और सुगन्धियों से सुवासित रहना उचित है। शरीर की स्थिति ऐसी रखे,

जिससे स्त्री को कुछ भी कष्ट न हो, एवं अङ्ग सञ्चालन की पूर्ण सुविधा रहे।

दूसरा नियम आघातों का है। स्त्री को चाहिये कि वह लके, किन्तु पूरे धक्के लगावे। यदि वह अधिक वेग के साथ धृष्ट होगी, तो जल्दी ही थक जायगी और रति में रुचि न रहेगी। दूसरे, जल्दी के आघातों से पति को इन्द्रिय में अधिक रगड़ लगती है, इससे उसे शीघ्र द्रवित होने का डर रहता है। तएव स्त्री को धक्के मन्द वेग से लगाने चाहिए, किन्तु पूरे लगाने चाहिए। हर धक्के में योनि को पुरुष को शिश्न मूल से पूरी तरह भिचा देने का प्रयत्न करे। भिचा देने पर कुछ देर उसी स्थिति में रहे और तब फिर दूसरे धक्के के लिये पीछे हटे। इसी क्रम से उसे मैथुन में प्रवृत्त रहना चाहिए और जहां तक हो सके बीच में विश्राम न लेना चाहिए।

यदि पति स्खलित हो गया हो और अपने स्खलित होने में कुछ देर हो, तो स्वयं मैथुन की सारी क्रिया का भार अपने ऊपर लेकर पति से नाम मात्र की सहायता लेनी चाहिए। पति की ढिलाई का विचार न करते हुए अपना ध्यान और अङ्ग सञ्चालन अधिक उत्साह पूर्वक चालू रखना चाहिए और अपने ही बल पर द्रवित होना चाहिए। यदि स्त्री रति क्रिया के इस रहस्य को जान जाय और अपने बल पर द्रवित होने का अभ्यास बढ़ाती रहे, तो वह बिलकुल नपुन्सक पति के सहवास से भी अपनी इच्छा पूर्ण कर सकती है।

बुद्धिमान् स्त्री निर्बल इन्द्रिय वाले पति से अपना सन्तोष ही नहीं कर लेती, वरन् उसकी नपुन्सकता को दूर भी कर सकती है। काम-शास्त्र के आचार्यों ने नपुन्सकता का एक बहुत ही प्रामाणिक उपाय यह बताया है कि वह रति क्रिया में चतुर स्त्री से सहवास करे। फिर क्या जिन्हें नपुन्सकता हो,

उन्हें वेश्या गमन करना चाहियें ? नहीं, ऐसा भूल कर भी न करना चाहिये । अन्यथा धन और स्वास्थ्य की बर्बादी के साथ गर्मी, सुज़ाक आदि नारकीय रोग और पल्ले बँध जांयगे, जिससे जन्म भर छुटकारा पाना मुश्किल है ।

पति की नपुन्सकता की चिकित्सा जैसी उसकी स्त्री कर कर सकती हैं, वैसी और कोई नहीं कर सकता है । नपुन्सकता के कारण पति-पत्नी दोनों के ही मन बड़े उदास रहते हैं, दोनों में द्वेष उत्पन्न होता है, कलह बढ़ता है और अन्त में दुःखदायी परिणाम उपस्थित हो जाते हैं । पति की शिथिलता के लिए जो स्त्रियां उन्हें लज्जित करती हैं, वे नहीं जानतीं कि इस भयङ्कर भूल से वे अपने पति का कितना बड़ा अनिष्ट कर रही हैं। पति के गुप्त मन पर इतना प्रबल आघात बहुत ही कम दुःखजनक घटनाओं का होता है, जितना कि रति के सम्बन्ध में स्त्री द्वारा लज्जित करने का होता है । हमारे अनुभव में ऐसे अनेक रोगी आये हैं, जिन्हें वास्तव में शिथिलता की बहुत थोड़ी शिकायत थी, किन्तु उनकी मूर्ख स्त्री ने एक बार की असफलता पर उन्हें लज्जित कर दिया इससे इतना गहरा आघात उनके मन पर बैठा कि वे सचमुच नपुन्सक हो गये । एक मनुष्य वेश्या गमन के लिये गया, किन्तु अजनबी होने के कारण घबरा गया, किन्तु लोक लाज वश पीछे भी न लौट सका । जैसे-तैसे प्रवृत्त हुआ, तो घबराहट के मारे बहुत जल्द वीर्यपात हो गया । वेश्या ने उसे ताना मारा । बस उसी क्षण से नपुन्सकता का भूत उसके पीछे पड़ गया और हजारों रुपया पानी की तरह बहा देने पर भी कुछ लाभ न हुआ । एक व्यक्ति का अपने पड़ौस में एक दूसरी स्त्री से अनुचित सम्बन्ध था । अपनी आदत से लाचार होकर उसके घर दबे पांवों जाता और साथ ही डरता जाता कि कहीं कोई देख ले। कोई [illegible] अवसर और स्थान मिलता, तो

वे दोनों एकत्रित होते, पर डर के मारे कलेजा धक-धक करता जाता कि कहीं किसी को मालूम न पड़ जावे। फल स्वरूप कहें या तो जल्दी में उत्तेजना ही न होती और यदि होती भी तो जरा सी देर में वीर्यपात हो जाता। इस पर वह स्त्री नाक-भौं सकोड़ती। कुछ दिन यही क्रम चलता रहा, बार बार के अनुभव से उस व्यक्ति का विश्वास जम गया कि मेरी इन्द्री अयोग्य है और मुझे शीघ्रपात की बीमारी है। तदनुसार वह सचमुच इस रोगों के चँगुल में फँस गया। नपुंसकता के तीन चौथाई रोगी इसी प्रकार के हाते हैं। वीर्य की कमी के कारण, नसों को हस्त मैथुन से ख़राब कर डालने के कारण जो नपुंसकता होती है, व दवा दारू से ठीक हो सकती है, किन्तु उपरोक्त प्रकार की मानसिक नपुंसकता का सबसे बढ़िया इलाज उसकी स्त्री ही कर सकती है।

बुद्धिमती स्त्री को उचित है कि जिन दिनों वह ऋतु स्नान से निवृत्त हो चुकी हो और भोगेच्छा प्रबल हो, उन दिनों पति का सहवास करे। अपने को पूरी तरह साज शृङ्गार से आकर्षक बनावे। पति पर इस प्रकार का कोई भाव प्रकट न करे, कि व अयोग्य है। प्रेम पूर्वक पति के चुम्बन आलिंगन से अपने को अधिकाधिक उत्तेजित करे। चूँकि उसे स्वयं अपने बाहुबल से ही अपने को स्खलित करना है, इसलिए पति से उसे मैथुन में अधिक सहयोग की आशा न करनी चाहिये। स्त्री को निश्चय करना चाहिये कि मैं अपने पुरुषार्थ से ही अपने को तृप्त करूंगी। ऐसा हो सकना बिल्कुल सम्भव है। यह बात पाई जाती है कि दो स्त्रियां अपने गुप्त अङ्गों को आपस में रगड़ कर द्रवित हो जाती हैं, फिर कोई कारण नहीं कि पुरुष में जब कि उसे द्रवित करने के अन्य साधन भी मौजूद हैं, तो उसकी इन्द्रिय शिथिल होते हुए भी स्त्री द्रवित न हो जावे। यदि पति शिथिल हो

तो भी उसमें कुछ विशेषता ही होगी। ऐसे मैथुन में पति पर इतना ही भार रहना चाहिए कि वह अपना शरीर ठीक तरह रखे। चुम्बन आलिंगन, कुच स्पर्श और आघातों में सहयोग देता रहे। शेष सब भार स्त्री पर रहता है।

चतुर स्त्री यदि इस प्रकार अपने प्रयत्न से कुछ बार तृप्ति लाभ करती रहे और इसका श्रेय पति को देकर उसे उत्साहित करती रहे, तो निश्चय पूर्वक कहा जा सकता है कि मानसिक नपुंसकता का सारा अंश दूर हो जायगा। नपुंसकों में अधिकांश को केवल मानसिक नपुंसकता होती है. जिन्हें शारीरक कारणों से व्यथा होती है, उन्हें भी आधे से अधिक भाग मन की निर्वलता का दोष होता है! यदि मन की निर्वलता दूर हो जाय, तो हर एक नपुंसक जिसका अङ्ग बिलकुल ही मर नहीं गया है, इतनी योग्यता प्राप्त कर लेगा, जितनी कि औसत दर्जे के मनुष्यों में से एकतिहाई में पाई जाती है। कोई ऐसा साधन हम नहीं जानते कि बिना स्त्री के सहयोग के कोई नपुंसक अपना मानसिक व्यथा को हटा सके। काम-शास्त्र के आचार्यों का मत है कि एक स्त्री अपनी हरकतों से स्वस्थ्य पुरुष को नपुंसक बना सकती है और नपुंसक को पूरा पुंसत्व प्रदान कर सकती है। मानसिक निर्वलता हटने पर पुरुष को बड़ी ही आन्तरिक प्रसन्नता होती है और उस प्रसन्नता का शिश्न पर ऐसा अद्भुत असर होता है कि नसों की सारी खराबी दूर हो जाती हैं। रक्त का दौरा तेज होने लगता है और मानसिक स्फूर्ति के कारण वीर्य ग्रन्थियों में ऐसा विद्युत संचार होता है कि कुछ ही दिन में सारी खराबियां दूर हो जाती हैं।

फ्रांस की स्त्रियां इस कला में बहुत चतुर होती हैं। योरोप में कोई धनी वृद्ध पुरुष विधुर हो जाता है, तो वह ऐसी ही चतुर रमणी को विवाह के लिए खोजता है, जो उसकी वृद्धावस्था

और शिथिलता में भी जवानी का आनन्द देती रहे। वास्तव में शीघ्रपतन और नपुंसकता से लोग जिस कदर दुखी पाये जाते हैं, उसका बहुत बड़ा कारण काम-शास्त्र के सम्बन्ध में अज्ञानता है। भारत के पुरुष इस विषय के गूढ़ सिद्धान्तों को बहुत ही कम जानते हैं और स्त्रियों को इस विषय में बिलकुल ही ज्ञान नहीं होता, क्योंकि उनके पास इस प्रकार की शिक्षा प्राप्त करने के लिए कोई भी साधन नहीं है। स्त्रियों का यह अज्ञान एक दृष्टि से पुरुषों के पक्ष में कुछ हितकर भी पड़ता है। वे नहीं जानतीं कि मैथुन की पूर्णता किस प्रकार होती है। हम कई ऐसे उदाहरण जानते हैं कि शीघ्र पतन और उसके साथ मिली हुई थोड़ी नपुंसकता के रोगियों का विवाह हुआ। उनकी स्त्रियां आईं और दाम्पति धर्म पालन करने लगीं। पति चालाक थे, उन्होंने अपनी कमजोरी के सम्बन्ध में स्त्रियों को बिलकुल कुछ न बताया और जैसा कुछ दाल दलिया कर सकते थे करते रहे। स्त्रियां भी यही समझती रहीं कि शायद इस कार्य में इतना ही आनन्द होता होगा। फल स्वरूप उनका दाम्पत्ति जीवन बड़े प्रेम और सुख के साथ व्यतीत होता रहा। स्त्री ने कभी भी कुछ शिकायत न की। उनके बाल बच्चे हुए और अब वे अधेड़ हो चली हैं। यहां यह बता देना और ज़रूरी है कि शिथिल पति से भी सन्तान होती रहती है। उसका एक बूंद वीर्य गर्भाशय में पहुँच जाना चाहिये। स्त्री स्वस्थ है, तो उसे सन्तान होगी। सन्तान सम्बन्धी विज्ञान के लिये अखण्ड ज्योति कार्यालय की 'इच्छानुसार पुत्र या स्त्री उत्पन्न करना,' नामक पुस्तक देखनी चाहिए।

कुछ विशेष अभ्यास।

गुदा संकोचन

गुदा की नसों और मूत्रेन्द्रि की नाड़ियों का आपस में बहुत ही घना सम्बन्ध है। जब शौच जाते हैं, तो पेशाब जरूर उतरताहै। कोई व्यक्ति यह चाहे कि मैं टट्टी करलूं, किन्तु पेशाब न उतरे तो यह नहीं होसकता। क्यों कि मल-मूत्र के अङ्गों में आपस में इतनी घनिष्टता है कि दोनों को अलग २ नही किया जा सकता। अक्सर मूत्र त्यागते समय अपान वायु निकल जाती है मूत्र नलियां छोटी और कमजोर होने के कारण गुदा पर थोड़ा सा ही असर करती हैं, किन्तु गुदा की नाडियां बड़ी पुष्ट, बलवान् और मोटी होने के कारण मूत्र अंगों पर पूरा प्रभाव डालती हैं। यदि किसी को टट्टी पेशाब लगरही हो और वह केवल मूत्र त्यागना चाहे तो यह नहीं होसकता। इन उदाहरणों से प्रगट होताहै कि गुदाकी नसें मूत्रन्द्रिय पर बड़ा भारी प्रभाव डालती हैं जो लड़के गुदा मैथुन कराते हैं, बड़े होने पर उनकी वीर्यवाहिनी नाडियां भी गुदाकी तरह फैल जातीहैं और उन्हें शीघ्रपतन की भी व्यथा लगजाती है।

जब गुदा की नसें फैली रहती हैं, तब मूत्रेन्द्रिय की नसें भी फैली रहती हैं। वीर्यपात केवल उसी दशा में हो सकता है जब कि गुदा का मुंह फैला रहे। यदि गुदा को सकोड़ते हुए ऊपर को खींचाजाय, तो जब तक इस प्रकार गुदा खिंची रहेगी वीर्यपात न हो सकेगा। इस लिए जो लोग स्तम्भन शक्ति बढ़ाना चाहते हैं, उन्हें गुदा संकोचन का अभ्यास चढ़ाना चाहिए। प्राचीन समय में योगी लोग गुदा द्वारा जल खींचकर पेट में चढ़ाते थे और उससे आंतों की शुद्धि करते थे। आज-कल

ऐनेमा यंत्र से पेटकी सफाई तो होजाती है, पर गुदा संकोचन के अभ्यास से मन चाही स्तम्भन शक्ति का जो लाभ होता था, वह भला कैसे होसकता है ? प्राचीन इतहासों में एक-एक व्यक्ति की कई-कई स्त्रियां होने के प्रमाण मिलते हैं। वे लोग गुदाद्वारा जल उपर चढ़ाकर स्वास्थ्य को निर्मल रखते थे और वीर्य नाड़ियों पर पूरा काबू रखते थे, तदनुसार कई स्त्रियों को सन्तुष्ट रखते हुए भी स्वस्थ रहते थे। इस क्रियाको भूलजाने के कारण आज शीघ्रपतन की व्यथा घर-घर में फैल गई है।

गुदा द्वारा जल खींचकर पेट में ऊपर चढ़ाने की—क्रिया केवल पुस्तक के आधार पर न करनी चाहिए। इस के लिए अनुभवी हठ योगी की अध्यक्षता में ही कार्यारम्भ करना उचित है अन्यथा लाभके स्थान में हानि होने का भय है। यहां हम एक ऐसे सरल प्राणायाम का उल्लेख करते हैं जिसके कुछ दिनों अभ्यास करने से गुदा संकोचन में सफलता मिल सकती है और तदनुसार वीर्यपात पर मनुष्य का नियन्त्रण रह सकता है।

प्राणायाम।

किसी स्वच्छ और खुली वायु के स्थान में पालथी मार कर बैठिये। मेरु दण्ड सीधा रहे। दोनों हाथों को गोद में रख लीजिए। अब नाक द्वारा धीरे-धीरे सांस खींचनाइ आरम्भ करें किन्तु सारा ध्यान गुदा की तरह ले जावें और ऐसा अनुभव करें कि हम गुदा से सांस ले रहेहैं। सांस लेने की भावना करते हुए गुदाको ऊपर की तरफ खीचें। इस प्रकार धीरे-धीरे उसे ऊपर को इस तरह खींचे मानों पिचकारी से पानी खींच रहे हैं। गुदा द्वारा वायु खींचनेकी भावना करते हुए धीरे-धीरे पूरक प्राणायाम करना चाहिए। गुदा को इस प्रकार का पूर्व अभ्यास न होने के कारण वह बार-बार ढीली होने लगती है, इसलिए सावधानी

साथ इस बात का ध्यान रखें कि वह ढीली न होने पावे। जब सांस पूरी खींच चुकें, तो कुछ देर कुम्भक करें, पेट में वायु को रोकें और साथ ही गुदा जितनी सुकड़ चुकी है, उसे स्थिर रखे रहें, तत्पश्चात् सांस धीरे-धीरे छोड़ें और उसी क्रम से गुदाको भी ढीला छोड़ते जावें। यह एक प्राणायाम हुआ, इसी प्रकारके प्राणायाम १० से आरम्भ करके धीरे—धीरे ३० तक बढ़ादेवें एक समय में ३० से अधिक प्राणायाम न करने चाहिए। शीत ऋतु में ३ वार, गर्मियों में २ वार और जिन दिनों बहुत जोरों की गर्मियां पड़ रही हों, उन दिनों प्रातःकाल एक बार करनाही पर्याप्तहै। प्राणायामों की संख्या बढ़ानेकी अपेक्षा एक प्राणायाम में अधिक देर लगाने की कोशिश करनी चाहिये। आरम्भ में इस अभ्यास में बड़ी कठिनाई मालूम देती है। गुदा बार-बार फैलने लगती है परन्तु निराश न होना चाहिए। लगातार कुछ दिनों अभ्यास करने से गुदा को सकोड़ने और सकोड़ी हुईको रोके रहने का अभ्यास होजाता है। प्राणायाम के नियत समय के अतिरिक्त जब भी अवसर मिले गुदा को सकोड़ने का प्रयत्न करते रहना चाहिये।

जब गुदा पर काबू होने लगता है, तो शीघ्र पतन की समस्या हल होजाती है। मैथुन के समय जब उत्तेजना बहुत बढ़ जावे और वीर्यपात का समय निकट जान पड़े तो बीच में कुछ क्षण के लिए ठहर जाना चाहिए और गुदा को संकुचित करना चाहिए। ऐसा करने से नसों में आया हुआ वीर्य पीछे लौट आता है और पुनः अधिक देर ठहरने की सुविधा होजाती है इस प्रकार बार-बार वीर्य को पीछे लौटाकर स्तम्भन का समय बढ़ाया जा सकता है। जिसकी गुदा संकोचन शक्ति जितनी प्रबल होगी वह उतना ही अधिक देर ठहर सकेगा।

(५०)

आसन

पहले ही बताया जा चुका है कि वीर्य वाहिनी नाडियों की दीवारें कमजोर हो जाने के कारण वे ढीली पड़ जाती है और मैथुन की जरासी गर्मी को भी रोकसकने में समर्थ नहीं रहती इस लिए शीघ्र पतन हो जाताहै, अतएव इन नाडियोंका फैलाना यदि रोकदिया जाय और उनके प्रवाह स्रोतोंकी चौड़ाई काम होजाय, एवं नसों के आस—पास की पेसियां कड़ी होजावें, तो शीघ्रपतन को भी लाभ हो सकता है और स्तम्भन शक्तिभी बढ़ सकती है। आगे एक ऐसा ही आसन बताया जाताहै, जिससे वीर्य नाडियों पर दवाव पड़ता है और उनका अनावश्यक फैलाव दूर होजाता है।

एकान्त और रुचिकर स्थान में मुलायम आसन बिछाकर बैठिये। एक मुलायम तकिया चूतड़ों के पिछले हिस्से के नीचे रखिए और इस प्रकार पालती लगाकर बैठिये कि वांए पैरकी एड़ी से चार अंगुल ऊपर वाली (भीतर की ओर की) गांठ, सीवन (गुदा और अण्डकोषों के बीच के खाली स्थान) पर ठीक आजावे। दाहिना पैर की एड़ीका निचला भाग लिंग की ऊपरी जड़ पर रहे। इस प्रकार बैठने से पालती कुछ बेढंगी सी होजाती है और इधर-उधर लुढ़कने कीसी स्थित होने लगतीहै इसी लिए तकिये का सहारा लेनेका नियम रखा गया है, जिससे कि पालती ठीक तरह लगजाय।

इस आसन का उद्देश्य यह है कि लिंग की ऊपरी जड़ और सींवन पर कुछ दवाव पड़े। यदि तकिया पर सहारा न हो तो शरीर का सारा बोझ सींवन पर आजायगा और दवाव बहुत ज्यादा होजायगा। इन कोमल नसों पर ज्यादा दवाव डालना उचित नहीं, अति तो सर्वत्र ही वर्जित है। शरीर के वज़न

को तकिये पर तोल देना चाहिए और सींवन पर पैर की गांठ का दबाव धीरे-धीरे पड़ने देना चाहिए। इस समय भी प्राणायाम करना चाहिये, सांस छोड़ते समय शरीर का भार सींवन पर धीरे २ जाने देना चाहिये, सांस को रोकते समय भार को जहां का तहां रुका देना चाहिये और सांस खींचते समय देह को हलकी करके बोझ तकिये की तरफ ले जाना चाहिये, जिससे सींवन पर का दबाव घट जावे। यह आसन पांच प्राणायामों से शुरू करके २०-२५ तक ले जाना चाहिये। सब प्रकार के प्राणायामों के सम्बन्ध में इस व्यापक नियम को तो पाठक जानते ही होंगे, कि रेचक और पूरक में बराबर समय लगाना चाहिये, किन्तु कुंभक में उसका आधा समय ही पर्याप्त है। यही नियम गुदा संकोचन प्राणायाम और आसान-प्राणायाम के संबन्ध में भी है। आसन को दिन में एक बार दो बार करना चाहिए। गुदा संकोचन प्राणायाम पहले करना चाहिये और आसन उसके पश्चात्। क्योंकि आसन के कारण मूत्र नालियों में रक्त संचार बढ़ जाता है और जब खून का दौरा बढ़ रहा है, तब उस स्थान को सकोड़ने में हित नहीं होता और कठिनता भी पड़ती है। यह दोनों अभ्यास बहुत ही सरल हैं। पर इनसे इतना लाभ होता है जितना ढेरों रुपयों की खरीदी हुई दवाओं से नहीं होता।

गुदा संकोचन का एक नया प्रयोग

हमारे एक मित्र ने गुदा संकोचन का एक नया ही प्रयोग ढूँढ़ निकाला है। उन्होंने लकड़ी की एक अंगुल मोटी तथा दो अंगुल लम्बी इस प्रकार की खूँटी बनवाई जो बीच में कुछ पतली और सिरों पर मोटी थी। इन खूंटियों को उन्होंने बढ़िया पक्की पालिश से खूब चिकना करा लिया था। मैथुन के समय वे इस खूँटी को वेसलीन या घी से चुपड़ कर गुदा में इस प्रकार

प्रवेशकरलेतेथे, कि उसका एकसिरा भीतर चलाजाय एक बाहर रहे और बीचमें का पतला स्थान गुदा के मुख में रहे। जैसे २ कामोत्तेजना बढ़े वे गुदा के उस खूँटी को ज़ोर से दबाते। इससे साधारण रीति से गुदा को सकोड़ने में जो कठिनाई होती है वह उन्हें न होती और आसानी से गुदा सङ्कोचन का कार्य होता रहता, तदनुसार उनकी स्तम्भन शक्ति भी बढ़ती। लकड़ी की खूँटी को अच्छा न समझ कर पीछे उन्होंने पीतल की बनवाई थी, जिसे मांज धोकर साफ कर लेते थे, पर वह इतनी चिकनी न थी और वजन अधिक था, इसलिये एक जगह से कांच की खूँटियां तैयार करा ली थीं। वे अपने इस नये प्रयोग की बहुत अधिक प्रशंसा करते थे और यहां तक कहते थे कि इससे सस्ती और सुगम स्तम्भन की औषधि दूसरी नहीं हो सकती। पाठक इस प्रयोग की भी परीक्षा कर सकते हैं।

हलका पेट।

एक प्रसिद्ध डाक्टर का अनुभव है,कि यदि ठसाठस पेट भरा हुआ हो और उस समय मैथुन किया जाय तो उस समय पुरुष बहुत कम ठहर सकेगा और यदि स्त्री के पेट की यही दशा हो तो उसे आनन्द न आवेगा और घबड़ाने लगेगी। जिस समय दोनों का पेट खाली हो, भोजन अच्छी तरह पच चुका हो, वह संयम के लिये उत्तम है। रात्रि के पहिले दूसरे प्रहर की अपेक्षा तीसरे चौथे प्रहर क्रमशः अधिक उत्तम है। क्यों कि रात्रि के आरम्भ में पुरुष दिन भर का थका हुआ होता है। किन्तु जब वह निद्रा प्राप्त कर लेता है तो थकान उतर जाती है। और नवीन बल प्राप्त करने पर वह अधिक देर स्थिर रहने को समर्थ होता है। अनुभव में आई हुई बात है कि

पुरुष रात्रि के आरम्भ काल में जितना ठहरता है,अन्तिम प्रहर में उससे सवाये ड्योढ़े समय तक ठहर सकता है। यदि रात्रि के प्रथम में मैथुन करना हो तो भोजन कम से कम तीन चार घण्टे पूर्व कर लेना चाहिये, जो कि नियत समय तक अच्छी तरह पच जावे।

उपरोक्त प्रयोगों में से कोई उन रोगियों के लिए उचित न होगा, जिन्हें गहरी नपुन्सकता है। नपुन्सकता के रोगी को उत्तेजना का और नसों को फैलाने का उपचार करना चाहिए। किन्तु यह तो तीनों उपचार सङ्कोच करने के हैं। जिन्हें उत्तेजना तो ठीक होती है किन्तु मैथुन में वीर्यपात शीघ्र हो जाता है, उन्हीं के लिये प्रयोग अधिक हितकर होंगे।

नपुन्सकता।

असाध्य नपुन्सकता वह है जो आतिशक आदि से इन्द्रिय की नसें नष्ट हो जाने के कारण, लकवा मार जाने के कारण, वृद्धावस्था के कारण हुई हो या फिर वह जन्म से ही नपुन्सक हों। ऐसे रोगियों का कुछ इलाज नहीं है। वे ठीक नहीं हो सकते। अन्य प्रकार की नपुन्सकताऐं ठीक हो सकती हैं, उनमें से कुछ का विवरण नीचे दिया जाता है।

(१) शारीरिक रोगों के कारण—पाण्डु, तिल्ली, दमा, ज्वर, मेद वृद्धि, संग्रहणी, घाव, आधाशीशी आदि के कारण कामवासना नष्ट होजाती है। इन रोगों का इलाज करने पर जब शरीर स्वस्थ हो जाता है, तो कामवासना भी जागृत होने लगती है।

(२) मस्तिष्कके क्षोभके कारण—दुःख,शोक,क्रोध, डाह, चिन्ता, भय, प्रति-हिंसा आदि के विचार मन में उठते

रहने से शरीर की अधिक शक्ति उसी में व्यय होजातीहै । इन दुर्भावनाओं को छोड़ देने से काम में प्रवृत्ति होती है ।

(३) असमान पत्नीके कारण—गरीब और कुरूप पति अमीर घरकी या अत्यन्त रूपवती स्त्री के पास जाय, तो उसके गुप्त मन पर अपनी हीनता के भावों का प्रभाव पड़ताहै । और उस स्त्रीके आगे उसकी कुछ हिम्मत नहीं पड़ती । इसी प्रकार यदि पत्नी कुरूप या गन्दी हो तो पतिको उससे घृणाहो जाती है, ऐसी दशा में भी यही होता है । वृद्धा स्त्रीके सहवाससे भी उदासीनता आती है । वृद्धा स्त्रीका संग बिलकुल छोड़देना चाहिये । रूपवती स्त्री का भय मन में से हटाकर अपने को उससे हीन न मानना चाहिए और बराबरी या श्रेष्ठता के विचार लाने चाहिये । कुरूप पत्नी के सद्गुणों का चिन्तन करके उसे प्रेम पात्र बनाना चाहिये। शरीर और वस्त्र गन्दे रखती है तो उसे समझा कर स्वच्छ रहने की आदत डालनी चाहिये । असमान जोड़े को शरीर रूप रंग से एकसा नहीं बनाया जा सकता तो भी गुणों में समानता लाने और प्रेम बढ़ाने का यत्न करना चाहिये । इससे ऐसी नपुन्सकता दूर हो जाती है ।

(४) अधिक मानसिक परिश्रम करने के कारण-वकील अध्यापक, लेखक, वैज्ञानिक, दार्शनिक आदि अधिक मानसिक कार्य करने वालों में भी नपुन्सकता आजाती है । खास तौरसे उन लोगों में, जो शरीर की शक्ति से अधिक दिमागी काम लेते हैं और व्यायाम आदि नहीं करते । उनके शरीर का सार तत्व दिमाग के द्वारा खर्च होजाता है, और शरीर खोखला जैसा पड़ा रहता है । ऐसे लोगों को दिमागी भार हटा कर व्यायाम और मनोरञ्जन की ओर विशेष ध्यान देनाचाहिये ।

(५) वैराग्य के कारण—संसारिक विषयों से विरक्त होकर जिनका ध्यान विशेष रूप से आत्म साधना में लग जाता है, उनकी भी वासनाएं शान्त होजाती हैं । जब तक ईश्वर में तन्मयता और भोगोंसे गहरी घृणा रहेगी तबतक ऐसी अवस्था बनी रहेगी । ऐसी नपुन्सकता परमात्मा की महान् कृपासे लाखों में किसी एकाधि व्यक्ति को प्राप्त होती है ।

(६) अधिक संयम से—दीर्घकालीन ब्रह्मचर्यके कारण उस अंग को अपना स्वाभाविक कार्य करने का अवसर नहीं मिलता, अतिएव निर्बलता आजाती है । ऐसी निर्बलता कुछ दिनों में भोग से विशेष रुचि रखने से दूर होजाती है ।

(७) मादक द्रव्यों के अधिक सेवन के कारण-चरस, गांजा, मदिरा, कोकीन, तम्बाकू आदि का अधिक सेवन करने से वीर्य जलजाता है और नसों की चेतनता नष्ट होजाती है । इन नशों को बिलकुल त्यागकर पौष्टिक पदार्थ, घी, दूध, फल मेवा आदि सेवन करने चाहिये ।

(८) वीर्य की कमी के कारण-बहुत मैथुन या शारीरिक कमज़ोरी के कारण जब शरीर में वीर्य कम होजाताहै, तो नसों में उत्तेजना नहीं होती । इसके लिये शरीर की कमजोरी का जड़ से इलाज करना चाहिये । आहार-विहार को बलवर्द्धक बनाना चाहिये ।

(९) नसोंका अति उपयोग करने के कारण—हस्तमैथुन, गुदा मैथुन, बहुमैथुन, या उलटे तिरछे आसनों के प्रयोग के कारण जब नसों को अपनी सामर्थ्य से अधिक कार्य करना पड़ता है तो वे एक दिन अपनी शक्ति खो देती हैं और

थक कर बैठजाती हैं। ऐसी अवस्था में नसों को कुछ दिन आराम देना चाहिए और सब प्रकार के मैथुनों से बचे रहना चाहिए।

(१०) जल वायु के कारण-किन्हीं स्थानोंका जल वायु किसी प्रकृति के पुरुषों के लिये अच्छा नहीं पड़ता। खटाई मिठाई, मिर्च आदि की अधिकता से भी शिथिलता आती है। केला की जड़ का रस आदि अधिक शीतल पदार्थ सेवन करनेसे भी कामोत्तेजना शान्त होजाती है। इस प्रकार के स्थानों और खाद्य पदार्थों को त्याग देना चाहिये।

सब प्रकारकी नपुन्सकताओंके लिये कुछ उपचार

(१) पुरुष को अपने गुप्त स्थान के बाल दूसरे तीसरे दिन साफ करते रहना चाहिए, इससे उत्तेजना बढ़ती है।

(२) मेरु दण्ड (रीढ़ पर) नित्य जैतून के तेल की मालिश करनी चाहिये।

(३) शिश्न की गरदन पर प्रातः और रात्रि के समय कुछ देर के लिये रबड़ का एक तङ्ग छल्ला चढ़ादो। इससेथोड़ी ही देर में नसों में रक्त जमा होजायगा, और कठोरता आजायगी यह इकट्ठा हुआ रक्त नसों की प्राकृतिक रूप से दुरस्ती करता है यह छल्ला १५ मिनट से लेकर आध घण्टे तक चढ़ाना चाहिए, इसके बाद उतारदें। छल्ला बहुत अधिक कड़ा न हो जिससे नसों पर अत्याधिक दबाब पड़े। रबड़ का छल्ला नमिलने पर एक चिकने और मोटे डोरे से भी यह प्रयोजन सिद्ध किया जा सकता है।

(४) कामोत्तेजक दृश्य देखने चाहिये।

कुछ सस्ती, सरल और अनुभूत दवाएँ ।

आज सर्वत्र प्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नपुन्सकता की दवाइयों के विज्ञापनों की भरमार नजर आती है। धातु पुष्ट की गोलियां, वीर्य वर्द्ध चूर्ण, बलवान बनाने वाले पाक, नपुन्सकता की तिला, स्तम्भन वटी यही सबसे अधिक बिकती हैं। पैसा कमाने वाले अपनी दवाओं की तारीफ के ऐसे पुल बाँधते हैं, जिन्हें पढ़ कर साधारण बुद्धि के मनुष्य यही समझते हैं, कि बस अमृत यही होगा । कुछ दिन यह दवा खाई नहीं कि बीस वर्ष के नौजवान बने नहीं। यदि सचमुच कोई दवा ऐसी हो तो कमजोरी संबंधी संसार की सारी व्यथा दूर होजातीं और जिस व्यक्ति के पास सचमुच ऐसी दवा होती उसके पास प्रति दिन करोड़ों रुपयों की आमदनी रहती और पृथ्वीभर के लोग उसके पास दवा ख़रीदने आते। परन्तु सच बात यह है कि किसी के पास भी ऐसी दवा नहीं है। जितनी कि तारीफें की जाती हैं, उनका सौवां भाग भी गुण उन दवाओं में होता तो भी पीड़ितों को बहुत संतोष मिलता।

इस प्रकार की दवाओं में कुछ तो यों ही ढाक पात पीसकर बना ली जाती है। बेचने वालों को अपनी जेब भरने से काम एक पाई की लागत की दवा के तीन रुपया वसूल करना उनके बांए हाथ का खेल होता है। कुछ उत्तेजक दवाएँ शरीर की दबी हुई शक्ति को भड़का देती है, और वह भड़क कर कुछ ही समय में समाप्त हो जाती है। जैसे किसी हांडी में थोड़ासा दूध हो और उसके नीचे तेज आग जलाई जाय तो दूध उफनेगा और उससे हांडी भर जायगी और कुछ बाहरभी फैलने लगेगा। इसी प्रकार शरीर की थोड़ी बहुत शक्ति इन

उत्तेजक दवाओं की कृपासे उफनती है। रोगी समझता है: ओ हो! मैं तो बड़ा बलवान बनगया किन्तु यह उफान शान्त होते ही दशा पहले से भी खराब होजाती है। देखा गयाहै कि सांप को मार डाला जाय और उसमें थोड़ी बहुत सांस बाकी हो ऐसी दशा में उसके मुँह पर थोड़ासा आकका दूध डाल दिया जाय तो वह तड़फ उठेगा। बलवर्द्धक कहीजाने वाली दवा ऐसी ही हरकत शरीर में उत्पन्न करती हैं। कुछ समय तो खूब बल मालुम पड़ता है परन्तु कुछ समय बाद किसी भी दवा से कुछ लाभ नहीं होता, बल्कि पहिले से भी खराब हालत होजाती है। इसलिये आवश्यकता इस बातकी है कि निर्बल अंगों को सहायता दीजाय न कि जैसे थके हुए घोड़ेको चाबुक मार मार कर दौड़ाया जाता है इस तरह से तेज रसादि दवाओं द्वारा शरीर की आन्तरिक शक्ति का अपघात किया जाय। स्तंभन शक्ति बढ़ाने वाली दवाएं अक्सर ऐसी होती हैं, जिनमें नशीली या बिषैली औषधियां पड़ी होती है। इन वस्तुओं के प्रभाव से मस्तिष्क की अनुभव शक्ति अस्तव्यस्त होजाती है, और वह मैथुन के आनन्द का अधूरा अनुभव करता है। हम अन्यत्र बताचुके हैं कि यदि मैथुन में दिलचस्पी न लीजावे तो स्तंम्भन शक्ति बढ़ जाती है, तदनुसार इन अफीम आदि नशीली चीजों से भी स्तंभन बढता है। विषैली दवाओं से वीर्य नाडियां सुन्न हो जाती हैं और वीर्य सूख जाता। इस प्रकार अपघात करके यदि कुछ दिन स्तंभन सुख भोग भी लियाजाय तो अन्तमें उसका परिणाम हानि कर ही सिद्ध होता है।

हमारा विरोध अत्यन्ततीक्ष्ण, उत्तेजक, विषैली, रसादि औषधियों से है। वैसे शास्त्र में भोजन और जल को भी औषधि गिनाया है। इस प्रकार की दैनिक भोजन में आसकने योग्य

साधारण वस्तुओं का उपयोग औषधियोंकी तरह करना ठीकहै। लाभप्रद जड़ी-बूटीयां कभी-कभी एक दूसरी के साथ मिलकर शरीर के लिए बहुत लाभप्रद रसायन सिद्ध होती हैं और उनके सेवन से किसी प्रकार की हानि को भी आशंका नहीं होती। आगे वीर्य सम्बन्धी रोगोंकी कुछ ऐसीही परीक्षित और उत्तम औषधियां लिखी जातीं है, जो विज्ञापन वाजों को झूठी दवाओं की अपेक्षा कईगुनी लाभप्रद हैं और जिन्हें गरीव एवं मामूली स्थितिका आदमी भी बहुत थोड़े परिश्रम से प्राप्तकर सकता है।

स्वप्न दोष के लिए–

१-गुलाव के फूल और मिश्री छै-छै माशे लेकर शाम को पानी के साथ सेवन करें।

२-कतीरा, गोंद, एक तोले रात को पावभर पानी में भिगो दें, सुवह उसमें थोड़ी सी मिश्री मिलाकर पीलें।

३-जौ को कूट-कूट कर सावूदाने जैसे टुकड़े करलें। उसमें से दो तोले लेकर आधसेर पानी में डालकर मन्दी आग पर पकावें, जब आधा रहजावे तो ठंडा करके छान कर प्रतःकाल पीलें।

४-धनियां, चन्दन चूरा, आंवले, तीनों छै-छै माशे, हरी गिलोय एक तोले इन सबको कुचल कर पावभर पानी में भिगोदें। प्रातःकाल छानकर थोड़ी मिश्री मिलाकर पीलें।

५-एक पके केले में थोड़ा सहद मिलाकर सुवह और शाम सेवन करें

६-सफेद मूसली, बड़ागोखरू, सतावर, तीनों को वरावर मिला लें प्रातःकाल छै माशे लेकर धारोष्ण दूध से सेवन करें।

७-दारू हल्दी इन्द्र जौ, नागरमोथा, त्रिफला इनचारों को छै-छै माशे लेकर आधसेर जल में पकावें, जब पानी आधा रह जावे तो २ तोले शहद मिलाकर प्रातःकाल सेवन करे।

८-तोले भर हरी गिलोय को छटांक भर पानी में कुचल कर उसका रस निकाल लें और एक तोले शहद मिलाकर सुबह और इतना ही शाम को पीवें।

प्रमेह के लिए-

१-शीतल चीनी (कांटे दार गोल मिर्च) जिसे कबाव चीनी भी कहते हैं प्रमेह के लिए सर्वोत्तम औषधि है। शीतल चीनी और मिश्री समान भाग लेकर कूट पीसकर चूर्ण बनालें और उसमें से सुबह शाम छै-छै माशे ठंडे जल के साथ सेवन करें।

२-एक तोले गिलोय के रस में तीन माशे हल्दी का चूर्ण मिलाकर प्रातःकाल सेवन करें।

३-आंवले का रस एक तोले लेकर उसमें त्रिफला का चूर्ण तीन माश मिलाकर सुबह शाम सेवन करें।

४-शीशम के पत्ते २ तोले काली मिर्च १॥ माशे इनको ठंडाई की तरह सिल पर पीसलें और पावभर पानी के साथ छानकर प्रातःकाल पींवें।

५-बबूल की नई कोंपल १ तोले, मिश्री १ तोले इन दोनों को पाव भर पानी में पीसकर ठंडाई की तरह सुबह शाम पी।

६-गूलर के कच्चे फल छाया में सुखालें। फिर उनका चूर्ण करके बराबर मिश्री मिलाकर रखलें। प्रातः छै माशे इसमें से खावें और पावभर दूध में उतना ही पानी मिलाकर ऊपर से पीलें।

७—एक चीनी के बर्तन में एक सेर पानी भरें और उसमें तीन माशे फिटकरी डालकर रख लें, जब पेशाब आवें, तो इसी पानी में शिश्न का अग्रभाग (सुपारी) डुबो कर तब पेशाब करें। हर बार यह पानी फेंक देना चाहिये। जितनी वार पेशाब करें, नया पानी लें।

८—ढाक के फूल और सौंफ छै-छै माशे लेकर पाव भर पानी में इनकी ठण्डाई बना कर सुबह शाम पीवें।

९—तुलसी के हरे फूल ३ माशे जरा से शहद में मिलाकर सुबह शाम चाटें।

शीघ्रपतन के लिए।

१—अकरकरा १ माशे, रिहां के बीज १४ माशे, सफेदकन्द ९ माशे इन तीनों को कूट छानकर मैथुन से तीन घण्टे पूर्व पानी के साथ फांक लें, अधिक स्तम्भन होगा।

२—इमली के बीज लेकर उन्हें पानी में भिगोदें और चार दिन भीगने दें। फिर उनके छिलके छील कर उससे दूना पुराना गुड़ मिलाकर चने के बराबर गोलियां बना लें। मैथुन से दो घण्टे पूर्व दो गोलियां खावें।

३—नागौरी असगन्ध और विधारा दोनों को बराबर लेकर कूट छान कर रखलें। प्रातः सायं छै-छै माशे लेकर पावर भर दूध के साथ सेवन करें।

४—ईसबगोल की भूसी और मिश्री बराबर पीस लें। इस चूर्ण में से प्रातःकाल एक तोले लेकर दूध के साथ सेवन करें।

५—अकरकरा १ तोले, बन तुलसी के बीज ३ माशे, मिश्री २ तोलें इन्हें मिलाकर इकट्ठा करलें और इनमें से एक तिहाई लेकर मैथुन से ३ घण्टे पूर्व मुँह में रखें और एक घूँट दूध के साथ उतार लें।

६-एक बताशे में बरगद वृक्ष की नई कोंपलों को दूध भर कर सुबह खाना चाहिये।

७-सूखे सिंघाड़ों का चूर्ण आधा भाग खांड़ मिलाकर एक तोले प्रति दिन दूध के साथ सेवन करें।

८-बबूल का गोंद, ढाक का गोंद, मुलहटी, ताल मखाने समान भाग लेकर चूर्ण करलें और उतनी ही मिश्री मिलालें। इस में से एक तोले चूर्ण सुबह शाम दूध के साथ लिया करें।

९-ढाक की छाल का रस, गेंहू को मैदा, शक्कर और घी समान भाग लेकर हलवा बनाकर रोज़ाना खावें।

नपुन्सकता के लिये वीर्यवर्द्धक योग।

१-प्याज का रस ८ माशे अदरख का रस ६ माशे, घी ३ माशे, शहद ४ माशे इन सबको एक साथ मिलाकर प्रातःकाल सेवन किया करें।

२-बड़ के जटा की कोंपलें ३ माशे, गूलर की छाल ३ माशे मिश्री ६ माशे इन सबको पीसकर लुगदी सी बना लें और एक घूँट दूध से उतार लिया करें।

३—उर्द की दाल को पानी में भिगोकर उसके छिलके उतार लें। पीछे उसे सिल पर पीसकर घी में भूनें। इनमें से थोड़ी सी दाल को दूध में औटाकर खीर बनाकर खाया करें। यह कब्ज़ करती है, इसलिये उतनी ही खानी चाहिये, जितनी हज़म हो सके।

४—गोखरू, ताल मखाना, शतावर, कौंच के बीजों की गिरी, बड़ी खरैटी, गँगेरन इन्हें समान भाग लेकर कूट छानकर रखलें। इस चूर्ण में से ६ मासे रात को सोते समय दूध के साथ लिया करें।

५—कच्चे दूध में असगन्ध और शतावर डालकर औटावें, जब खूब औट जावे तो छानकर पियें।

६—पहिली बार ब्याई हुई गौ जिसके नीचे बछड़ा हो, उसे उर्द के पत्ते खिलाया करें और उसका दूध पियें।

७—कौंच के बीजों की गिरी, ताल मखाने, सिरस के बीज, ढाक के बीज समान भाग पीसकर रखलें। इन सबके बराबर मिश्री मिलाकर रखलें। इस चूर्ण में १ तोले सुबह शाम सेवन किया करें।

८—ताल मखाने १ माशे छोटी इलायची के बीज १ माशे, बंशलोचन १ माशे, चन्दन का तेल १० बूँद, मिश्री ३ माशे इन्हें ठण्डे जल के साथ सुबह शाम लिया करें।

९—चने की दाल चौबीस घण्टे भीगी हुई १ तोले, बादाम की गिरी १ तोले, मिश्री १ तोले इन तीनों की लुगदी सी बनाकर सुबह दो घूँट दूध के साथ उतार लिया करें।

१०—चिलगोजे की गिरी और मुनक्के १-१ तोले लेकर शाम को पानी में भिगोदे और सुबह मिश्री मिलाकर खावें।

लगाने की दवाएँ।

उपरोक्त योग वीर्य वर्धक हैं। वीर्य वृद्धि के साथ साथ इन्द्रिय में उत्तेजना भी बढ़ जाती है, परन्तु कुटेवों के कारण किन्हीं किन्हीं की नसों में अधिक खराबी उत्पन्न हो जाती है, उन्हें स्थानीय चिकित्सा भी करनी चाहिये। नीचे इसी प्रकार के कुछ नुसखे लिखे जाते हैं:—

१—एक मारू बैगन जो अपने पेड़ में ही पीला पड़ चुका हो, उसे लाकर उसमें ७ पीपलें घुसेड़ दो। सूख जाने पर आधे सेर तिलों को तेल में औटाओ। जब तेल खूब गर्म हो जावे, तब उसमें दो तोला लहसन पीस कर मिला दो और आग पर से उतार कर छान कर शीशी में भर लो। उसमें से एक माशा तेल,

सुपारी और सींवन को बचाकर उपस्थेन्द्रिय पर मलो और ऊपर से पान के पत्ते से लपेट कर बांध दो, इससे कुछ दिनों में नसें शुद्ध हो जाती हैं।

२—प्यांज़ को गांठ १, जायफल २, पीपल ४, लौंग ८ इन चारों चीज़ों को सिल पर पीस कर,एक कपड़े में रखकर पोटली बनालें। एक छोटे से मिट्टी के बर्तन में आध पाव भेड़ का दूध डालकर उसके ऊपर मिट्टी का ढक्कन रक्खो और ढक्कन के किनारे आटे से बन्द करदो। ढक्कन के बीच में एक अंगुली के बराबर छेद होना चाहिये। इस दूध के बर्तन को हलकी आग पर गर्म करने रक्खो। जब उस छेद में से भाप निकलने लगे तो उस पोटली को उस भाप से गुनगुनी करके लिंगेन्द्रिय को सुपारी और सींवन छोड़ कर रात को सेकना चाहिये। बाद को पान के पत्ते को तिली के तेल से चुपड़ कर बांध कर सो जाना चाहिये।

३—माल कांगनी और हाथी के दांत को पानी में भिगोकर दो पोटलियां बनाले और बारी-बारी दोनों को तवे पर गर्म करके सेकें। पीछे पान का पत्ता बांध लें।

४—तिली का तेल, महुए का तेल, बिनौले का तेल बराबर मिला कर रखलें। इसे गुनगुना करके इन्द्रिय पर मालिश करें।

५—तुलसी की जड़ चूर्ण घी में मिला कर लेप करें।

६—हर्र और रसौत को पानी में घिस कर लेप करें।

सब दवाओं से बड़ी दवा ईश्वर की प्रार्थना है, सच्चे हृदय से भगवान से प्रार्थना करनी चाहिए कि हे दयामय, मुझे इस व्यथा से मुक्त करो। भविष्य में मैं पवित्र, सदाचारी एवं संयमी जीवन व्यतीत करूँगा। सच्ची प्रार्थना को भगवान स्वीकार करते हैं, और उनकी कृपा से समस्त रोग दूर हो सकते हैं।

मनुष्य को देवता बनाने वाली पुस्तकें:—

यह बाजारू किताबें नहीं हैं, इनकी एक एक पंक्ति के पीछे गहरा अनुभव और अनुसंधान है:— ।=]

१—मैं क्या हूँ ? ।=]
२—सूर्य चिकित्सा विज्ञान ।=]
३—प्राण चिकित्सा विज्ञान ।=]
४—परकाया प्रवेश ।=]
५—स्वस्थ और सुन्दर बनने की अद्भुत विद्या ।=]
६—मानवीय विद्युत के चमत्कार ।=]
७—स्वरयोग से दिव्य ज्ञान ।=]
८—भोग में योग ।=]
९—बुद्धि बढ़ाने के उपाय ।=]
१०—धनवान बनने के गुप्त रहस्य ।=]
११—पुत्र या पुत्री उत्पन्न करने की विधि ।=]
१२—वशीकरण की सच्ची सिद्धि ।=]
१३—मरने के बाद हमारा क्या होता है ।=]
१४—जीव जन्तुओं की बोली समझना ।=]
१५—ईश्वर कौन है ? कहां है ? कैसा है ? ।=]
१६—क्या धर्म ? क्या अधर्म ? ।=]
१७—गहना कर्मणोगति ।=]
१८—जीवन की गूढ़ गुत्थियों पर तात्विक प्रकाश ।=]
१९—पंचाध्यायी धर्म नीति शिक्षा ।=]
२०—शक्ति संचय के पथ पर ।=]
२१—आत्म गौरव की साधना ।=]
२२—प्रतिष्ठा का उच्च सोपान ।=]
२३—मित्र भाव बढ़ाने की कला ।=]
२४—आन्तरिक उल्लास का विकास ।=]
२५—आगे बढ़ने की तैयारी ।=]

२६–आध्यात्म धर्म का अवलम्बन	।=]
२७–ब्रह्म विद्या रहस्योद्घाटन	।=]
२८–ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग	।=]
२९–यम और नियम	।०]
३०–आसन और प्राणायाम	।=]
३१–प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि	।=]
३२–तुलसी के अमृतोपम गुण	।=]
३३–आकृति देख कर मनुष्य की पहिचान	।=]
३४–मैस्मरेजम की अनुभव पूर्ण शिक्षा	।=]
३५–ईश्वर और स्वर्ग प्राप्ति का सच्चा मार्ग	।=]
३६–हस्तरेखा विज्ञान	।=]
३७–विवेक सतसई	।=]
३८–संजीवनी विद्या	।=]
३९–गायत्री की चमत्कारी साधना	।=]
४०–महान जागरण	।=)
४१–तुम महान् हो	।=]
४२–गृहस्थ योग	।=]
४३–अमृत पारस और कल्पवृक्ष की प्राप्ति	।=]
४४–घरेलू चिकित्सा	।=]
४५–बिना औषधि के कायाकल्प	।=]
४६–पंच तत्वों द्वारा सम्पूर्ण रोगों का निवारण	।=]
४७–हमें स्वप्न क्यों दीखते हैं ?	।=]
४८–विचार करने की कला	।=]

कमीशन देना क़तई बन्द है, हां, आठ या इससे अधिक पुस्तकें लेने पर डाक खर्च हम अपना लगादेते हैं।

पुस्तक मिलने का पताः—

मैनेजर 'अखंड ज्योति' कार्यालय मथुरा।